№14 (386) июль 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Хотите похудеть? Пейте прохладную воду

СТР. 4

Такой случай

Сердце треснуло по швам

Рвется сердце чаще всего из-за переживаний на любовной почве.

Недавно российские кардиологи спасли больную, которая никак не должна была выжить. Валентина Свиридова пришла домой с работы и застала мужа в постели с другой женщиной. Потемнело в глазах, стало трудно дышать, женщина упала как подкошенная. Муж срочно вызвал «скорую». Валентину доставили в больницу. После коронарографии хирурги безотлагательно отправили пациентку на операционный стол. То, что они увидели, повергло в шок: по левому желудочку сердца будто кто-то прошелся ножом! Разрыв оказался шириной с палец.

Кардиохирурги все чаще сталкиваются с подобным явлением. Причем рвется сердце чаще всего из-за переживаний на любовной почве. Удивляться нечему: ведь по психологической шкале именно любовные страсти стоят на первом месте. Узнав об измене или смерти любимого человека, мы испытываем тяжелейший стресс. При этом SOS исходит из зоны мозга, отвечающей за память.

При чем же здесь сердце? Сначала неблагополучный сигнал от мозга принимает поджелудочная железа и мгновенно на него реагирует, выбрасывая в огромном количестве в кровь гормоны стресса — адреналин и кортизон. Это в свою очередь вызывает учащенное сердцебиение (тоже почти мгновенное), резко подскакивает артериальное давление. Далее, как очередное звено этой цепочки, следует тахикардия. Это когда пульс держится на уровне 160-170 ударов в минуту, а то и выше. Не выдержав такого напряжения, сердце трещит по швам.

Сегодня на вооружении медиков уже есть препараты, искусственно урежающие пульс. Как утверждают ученые, если их применить вовремя, можно предотвратить катастрофу. Так что совсем скоро медики будут советовать в каждой домашней аптечке иметь эти лекарства — на всякий случай.

УЗНАВ ОБ ИЗМЕНЕ ИЛИ СМЕРТИ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА, МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ТЯЖЕЛЕЙШИЙ СТРЕСС, ПОЧТИ МГНОВЕННО ПОДСКАКИВАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, НАЧИНАЕТСЯ ТАХИКАРДИЯ.

ЧТОБЫ КОМАРЫ НЕ ЗАЛЕТАЛИ ЧЕРЕЗ ОТКРЫТЫЕ ФОРТОЧКИ И ДВЕРИ, ПОВЕСЬТЕ НА НИХ ПУЧКИ ПОЛЫНИ. МЕЛОЧЬ, А ПОМОГАЕТ!

Сенсация

Новосибирские ученые много лет искали причины и способы предотвращения инсультов. Россия — лидер по частоте инсультов. Причем этому подвержены сегодня даже дети. Изучив капельку крови, врачи теперь могут сказать, грозит ли человеку инсульт. Если со здоровьем все в порядке, эритроциты эластичные, могут проникать в любые мелкие сосуды и снабжают кислородом все ткани. А у человека с жесткими эритроцитами постоянное кислородное голодание, что выражается в частых головных болях, снижении концентрации внимания. Но если заблаговременно увидеть угрозу и начать лечение, сосудистую катастрофу можно предотвратить. Осталось дождаться, когда метод будет внедрен в жизнь. Это поможет спасти от смерти и инвалидности миллионы человек.

Новости

В АМЕРИКЕ изобрели лазерную расческу. Она стимулирует рост волос и снижает их выпадение. При временном выпадении волос, например, после гриппа, расческой надо пользоваться 4 месяца (3 раза в неделю по 15 минут), при хроническом — 6 месяцев 3 раза в неделю.

УЧЕНЫЕ Израиля в течение 10 лет трудились над созданием лекарства, которое восстанавливает нервные клетки после инсульта. При исследовании случайно обнаружили, что этот препарат мощно действует и на раковые клетки. В течение 48-72 часов он умерщвляет их без ущерба для нормальных и здоровых тканей. Более того, здоровые клетки продолжают размножаться.

ЯПОНСКИЕ ученые подтвердили способность собак по запаху распознавать рак кишечника, в том числе на ранних стадиях развития болезни. Правда, способность вынюхивать рак у разных собак различна. Поэтому ведутся работы по созданию более точного «электронного носа».

ПОЖИЛЫЕ люди, которые регулярно ходят по магазинам, чувствуют себя лучше и живут дольше сверстников, которые предпочитают сидеть дома, сообщили исследователи из Тайваня. Во-первых, это отличная физическая нагрузка, а во-вторых, возможность пообщаться с другими людьми.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ занятия спортом — бегом трусцой, плаванием, футболом — продолжительностью 30 минут снижают риск развития рака, считают финские ученые. Но наиболее эффективно таким образом бороться с раком желудка и легких.

МАТ и прочие ругательства действуют как обезболивающее средство, выяснили британские ученые. Брань стимулирует выброс в кровь гормонов счастья. Однако ученые советуют все же приберечь ругань для крайних случаев.

ГОРЯЧАЯ ИЗБА И КОНЬ НА СКАКУ — ЭТО ФИГНЯ. ВЫ ПОПРОБУЙТЕ МУЖИКА ОТЛОВИТЬ ПОСЛЕ ЗАРПЛАТЫ!

Актуально *Думай, думай*

Бешеный вирус

ЭПИДЕМИОЛОГИ ПРЕДПОЛАГАЮТ НОВУЮ ВСПЫШКУ БЕШЕНСТВА.

Ни для кого не секрет, что это заболевание смертельно опасно. Спасение в вовремя сделанных прививках. И все равно люди не спешат к врачу, обрекая себя на летальный исход. Многие считают, что опасен укус только такого животного, которое брызжет слюной и ведет себя буквально бешено. И что опасно только бродячее животное, но не домашнее. Ну и еще люди просто надеются на авось. Напомним, что происходит с человеком, если он пренебрегает опасностью и старается скорее забыть об укусе вообще. И как умирают от бешенства.

* Ранка благополучно рубцуется. И весь инкубационный период человека ничто не беспокоит. Длится этот период от 10 дней до одного года, чаще — 1-3 месяца. Но вот старый рубец, шрамчик начинает о себе напоминать — побаливает, начинает чесаться, припухает. Затем появляется раздражительность, непонятное чувство страха. Исчезает аппетит, сон наполняется кошмарами. Проходит 2-3 дня, и депрессия сменяется возбуждением. Появляется одышка, учащается сердцебиение, начинает сильно выделяться слюна.

* Затем приходит черед водобоязни — и тогда диагноз уже ясен всем. Человек не может проглотить ни капли жидкости из-за спазма мышц гортани и глотки. Мало того — спазмы начинаются даже при упоминании о воде! А пить хочется, но это невозможно. Лицо багровеет, его черты искажаются, будто человек видит перед собой что-то ужасное. Достаточно солнечного луча из-за занавески, резкого звука, даже ветерка, чтобы приступ повторился.

* Между приступами больной может нападать на окружающих, крушить все, что попадется под руку, кусаться, царапаться. Он ведет себя так, как и предполагает слово «бешенство».

Возможно ли заразиться от больного человека? Заражение от укуса больного — большая редкость, но все же это тоже возможно.

* Наконец больной успокаивается и... умирает от остановки сердца или дыхания. Иногда случается, что судьба отпускает ему еще 2-3 дня. Несведущим людям кажется, что болезнь отступила, но врачи знают: паралич и смерть просто чуть отсрочены, а смерти не миновать. И ждать ее с момента возбуждения приходится больше недели.

Вырежьте эту памятку и возьмите с собой на дачу!

Как вести себя после укуса животного, чтобы не заболеть бешенством.

1. После укуса не надо стремиться немедленно останавливать кровь из ранки. С кровью из раны удаляется слюна укусившего животного.

2. Несколько раз широко обработайте кожу вокруг укуса каким-нибудь дезинфицирующим средством (можно зеленкой или обыкновенным мыльным раствором) и наложите стерильную повязку.

3. Затем срочно поспешите в ближайшее медицинское учреждение. Придется потерпеть введение специальной сыворотки и специального иммуноглобулина вглубь раны и мягкие ткани вокруг нее. Курс прививок идет от 7 до 25 дней. Сколько именно «кубиков» лекарства придется ввести, определяет врач.

4. Если в течение 10 дней вы попали к врачу, бешенство обязательно отступит. И, конечно, тут лучше перестраховаться, чем умирать в муках.

Важно!

Не паникуйте. Нельзя сказать, что «дорога каждая минута». Дорог каждый день. Ведь их в запасе у укушенного всего 14, с большой натяжкой — 20.

Кошмарики

ПОКЛОНЯЮТСЯ ПУТИНУ

В одной из деревень Нижегородской области обнаружена секта, поклоняющаяся Владимиру Путину. Ее члены молятся на портреты премьера и утверждают, что в одной из прошлых жизней Путин был апостолом Павлом. Секту возглавляет некая матушка Фотинья. Она утверждает, что у нее с российским премьером давняя духовная связь: в прошлой жизни он был князем Владимиром, а она княгиней Ольгой. Православные жители соседских деревень называют членов секты путинопоклонниками и время от времени совершают крестные ходы против еретиков.

«ЗАЧИСТКИ» В БЕЛОРУССИИ

Президент Белоруссии Александр Лукашенко заявил: «У нас есть советский опыт времен Андропова. Нравится это кому-то или нет, но примерно так мы должны заставить каждого работать». Спустя неделю в Гродно провели первую «зачистку» в андроповском стиле. В главном универмаге города в дообеденное время милиция перекрыла все входы и выходы. Людей, находящихся в это время в универмаге, спрашивали, почему они в рабочее время не на работе. Насколько велик был улов и какое наказание понесли нарушители трудовой дисциплины, не сообщается.

Цифры и факты

● Россия стала одной из самых бьющих стран в мире. В каждой второй семье детей наказывают обычными шлепками, ремнем, цепями или кипятком, ставят в угол коленями на горох, выгоняют босиком на мороз, лишают пищи и даже прижигают сигаретами. Многие родители даже не осознают, что это жестоко. Некоторые их действия можно расценивать как преступление.

● Каждый второй сельский житель Китая вместо того, чтобы купить зубную щетку и тюбик пасты, чистит зубы с помощью веток и зеленого чая. Даже бывший правитель Мао Цзэдун имел зеленые зубы из-за такого способа чистки. В настоящее время на каждые 60 тысяч человек в Китае приходится только 1 стоматолог.

● В наших магазинах часто можно увидеть салат со спаржей, хотя длинные белые плоски в нем не имеют к спарже никакого отношения. На самом деле это пенка, образующаяся при кипячении соевого молока, по-китайски она называется фучжу.

Ёшкин кот!

Лечиться... вредно?!

Британские специалисты заявили, что лечение онкозаболеваний не всегда оправдано, потому что сильнодействующие препараты, применяемые в лечении, наносят непоправимый вред организму больного.

В каждом третьем случае лечить рак груди нет необходимости. На то есть две причины: во-первых, существующие на сегодняшний день способы определения, доброкачественная ли опухоль или злокачественная, очень относительны. То есть в каждом отдельном случае медики до сих пор не могут с уверенностью сказать, насколько вредно то или иное новообразование. Во-вторых, само по себе лечение рака груди часто наносит больше вреда, чем приносит пользы. Некоторые виды опухоли развиваются настолько медленно, что человек быстрее может умереть от другого заболевания, но не от рака. Более того, химиотерапия, удаление груди и лучевая терапия в конечном итоге могут гораздо больше навредить здоровью женщины, чем наличие у нее опухоли.

Вы просили рассказать

Заболевания сетчатки глаз

Проблемы с сетчаткой могут возникнуть при гипертонической болезни, сахарном диабете, заболеваниях почек и надпочечников, а также при травмах глаз и черепно-мозговых травмах. Могут осложняться заболеваниями сетчатки некоторые инфекционные заболевания, в том числе грипп.

К сожалению, вначале это заболевание может и не сопровождаться никакими симптомами, поэтому если вы находитесь в группе риска, обязательно пройдите диагностику на современном оборудовании. Такое обследование достоверно выявит, нуждаетесь ли вы в лечении. И не откладывайте надолго операцию, если вам ее назначили. До хирургического вмешательства всячески защищайте глаза от возможных повреждений.

Если обнаружено дистрофическое заболевание сетчатки, истончение и разрыв на периферии, ее укрепляют с помощью лазера. Без этой процедуры любое сильное напряжение может привести к отслойке сетчатки, а это требует немедленного хирургического вмешательства. Лучше избежать такой ситуации, ведь отслойка может произойти, когда человек находится далеко от больницы — на даче или в поездке.

Какие бывают заболевания сетчатки?

Особенно тщательно нужно следить за состоянием сетчатки глаз людям со средней и высокой степенью близорукости, беременным женщинам, пожилым людям с сахарным диабетом.

РЕТИНИТ

Это воспалительное заболевание сетчатки, которое может быть односторонним и двусторонним, инфекционным и токсико-аллергическим. Ретинит могут вызвать вирусные и гнойные инфекции, сифилис. Основной симптом ретинита — снижение остроты зрения и изменение поля зрения. Бывает, что поражение сетчатки сначала ограничивается небольшими участками, постепенно они увеличиваются, это приводит к прогрессирующей потере зрения. Лечат ретинит медикаментозно.

КРОВОИЗЛИЯНИЕ В СЕТЧАТКУ

Чаще относится к сосудистым заболеваниям и приводит к понижению остроты зрения, отслойке сетчатки, ее дистрофии, вторичной глаукоме и другим глазным заболеваниям. Причины кровоизлияния в сетчатку могут быть связаны, особенно у пожилых людей, с тромбозом (закупоркой) центральной вены сетчатки или одной из ее ветвей. Также кровоизлияние в сетчатку могут вызвать сахарный диабет, порок сердца, болезни крови, ожоги кожи, ушибы.

ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ

При разрыве сетчатки внутриглазная жидкость проникает под нее и отслаивает от сосудистой оболочки. Если произошла отслойка сетчатки, нужно немедленно обратиться к врачу, так как промедление грозит слепотой. Обычно при отслойке сетчатки проводят хирургическое лечение. Это может быть экстрасклеральное балонирование или пломбирование (цель такого лечения — добиться прилегания сетчатки к сосудистой оболочке), затем проводится лазерная коагуляция и витрэктомия для удаления из стекловидного тела рубцов, крови. После операции придется ограничить зрительную нагрузку и физический труд.

ОПУХОЛЬ СЕТЧАТКИ

Это новообразование сетчатки бывает злокачественным и доброкачественным. Чаще всего опухоли развиваются в детском возрасте: в первые месяцы жизни в 20% случаев, в первые годы — в 55%. У каждого четвертого больного ребенка болезнь поражает оба глаза. На сетчатке чаще всего встречаются глиомы. На ранних стадиях происходит утолщение сетчатки. Установить это можно только при осмотре глазного дна и УЗИ глаза. Через некоторое время опухоль занимает большую часть глаза. Из-за развития опухоли глазное яблоко выпячивается, становится малоподвижным, зрение пропадает. Это заболевание может быть наследственным. Избавиться от опухоли сетчатки необходимо как можно скорее и только в специализированных офтальмологических отделениях больниц. Если откладывать лечение, то это может привести к необратимым последствиям. Из современных методик при опухоли сетчатки наиболее эффективны низкотемпературная (криогенная) терапия и фотокоагуляция.

ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ

Обычно происходит при нарушениях в сосудистой системе глаза. Страдают от нее в основном пожилые люди, зрение которых постепенно ухудшается. Очень часто дистрофические изменения сетчатки сопровождаются средней и высокой степенью близорукости. Дело в том, что обычно в этом случае увеличивается размер глазного яблока и сетчатка, выстилающая его заднюю поверхность, растягивается, это и ведет к дистрофии. Современное лечение такого состояния происходит при помощи аргонового лазера. Основная цель — укрепить сетчатку, а при ее отслойке — ограничить дальнейший ее разрыв. Суть метода: с помощью лазера резко повышают температуру, что вызывает свертывание ткани. Благодаря этому операция проходит бескровно. Лазер обладает очень высокой точностью и используется для сращения сетчатки и сосудистой оболочки глаза, то есть укрепления сетчатки.

ВОЗРАСТНАЯ МАКУЛЯРНАЯ ДЕГЕНЕРАЦИЯ

Частая причина потери зрения у людей старше 50 лет, которые страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, гипертонической болезнью. При этих заболеваниях поражается центральная часть сетчатки — так называемое желтое пятно. На начальных стадиях заболевание протекает незаметно для человека и может быть выявлено только на приеме у офтальмолога. При прогрессировании болезни может снижаться зрение, возникает ощущение искривления линий, затуманенные и исчезающие участки. При проявлении этих симптомов необходима срочная консультация врача. Наиболее эффективным методом лечения возрастной макулодистрофии является введение «Луцентиса» — препарата, блокирующего рост новых сосудов под сетчаткой. Это позволяет не только сохранить, но и улучшить зрение. Врач может предложить также лазеркоагуляцию сетчатки и фотодинамическую терапию.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ

При диабете поражаются сосуды сетчатки, что приводит к нарушению обеспечения глаза кислородом и развитию диабетической ретинопатии. Обычно она развивается через 5-10 лет от начала заболевания сахарным диабетом. При сахарном диабете I типа (инсулинозависимом) диабетическая ретинопатия протекает бурно и может быть причиной отслоения сетчатки. При сахарном диабете II типа (неинсулинозависимом) возникает диабетическая макулопатия, часто кистозная, что приводит к снижению центрального зрения. Лечат диабетическую ретинопатию с помощью лазеркоагуляции сетчатки, внутриглазного введения препарата «Луцентис» или операции — витрэктомии.

РАЗРЫВ СЕТЧАТКИ

Возникает чаще всего у близоруких людей. Больной видит черные нити перед пораженным глазом и световые вспышки. Прежде всего начинает отслаиваться край разрыва в сетчатке, позднее это приводит к отслойке сетчатки. Лечат с помощью лазеркоагуляции.

АНГИОПАТИЯ СЕТЧАТКИ

Это поражение кровеносных сосудов, причиной которого чаще всего являются вегетососудистая дистония, гипертония, сахарный диабет и другие болезни. Чаще всего ангиопатия вызвана поражениями кровеносных сосудов и выражается спазмами и парезами сосудов.

Проблемы с сетчаткой могут вызвать травмы, ожоги, отек сетчатки. Такие состояния очень опасны и могут стать причиной слепоты.

И. Г. Уваров, офтальмолог, кандидат мед. наук

На приёме у терапевта

Таблетки от давления ухудшают потенцию?

АЙБОЛИТ

Мужу 52 года. Недавно поставили диагноз гипертония. Выписали таблетки, понижающие давление («Престариум», «Ко-диротон»), и сказали, что их надо принимать всю жизнь. Но в инструкциях указано столько побочных эффектов, в том числе ухудшение потенции. У мужа почти сразу же начались проблемы, и он переживает, нервничает, а стресс, опять же, ведет к повышению давления. Получается какой-то замкнутый круг. Как быть?

Галина И., Омск

Повышенное артериальное давление приносит гораздо больше осложнений, чем антигипертонические препараты. У нелеченых гипертоников в первую очередь поражаются сосуды головного мозга, почек, сердца, отсюда — инсульты, инфаркты, почечная недостаточность. А побочные реакции, описанные в аннотациях к лекарствам, могут развиться, а могут и нет. Под побочным действием подразумевается вероятность. Так что приходится выбирать: инсульт, инфаркт миокарда или, возможно, возникнет когда-нибудь какой-либо побочный эффект.

Соседка-гипертоник принимает ванну с валерьяной...

АЙБОЛИТ

Моя соседка, когда у нее повышается давление, принимает ванну с валерьяной. Говорит, что ей после этого становится лучше. У меня тоже есть проблемы с давлением и иногда сбивается сердечный ритм. Помогут ли мне эти ванны? Как их правильно принимать?

Галина Петровна, Самара

Ванны из корней валерианы снимают стресс, успокаивают нервную систему, эффективны при неврозах, болях в сердце на нервной почве, вегетососудистой дистонии, климаксе, нарушениях сна. Они нормализуют сердцебиение и способствуют снижению артериального давления. Положите 100-200 г сухих корней валерианы в марлевом мешочке в кастрюлю, залейте 4-5 л кипятка, закройте крышкой и настаивайте 1 час. Затем процедите и вылейте в ванну с теплой водой (мешочек промойте над ванной проточной водой). Можно использовать для ванн и настойку валерианы — 2-3 флакона на ванну. Принимайте ванну в течение 15-20 минут. Курс лечения — 10 ванн.

От плоскостопия

Плоскостопие можно попробовать вылечить обычным... сухим горохом.

* Насыпьте горох на горизонтальную поверхность, ограниченную небольшими бортиками, и ходите по нему 5-10 минут в день.

* Попробуйте захватить горошины пальцами ног, после чего отпустите и снова захватите. Повторяйте упражнение в течение 5-10 минут. Для этого упражнения также можно использовать небольшие шарики.

* Попеременно мешайте горох носочком одной ноги, потом другой в течение 5-10 минут.

■ ГОРЯЧИМИ ВАННАМИ МОГУТ БАЛОВАТЬ СЕБЯ ТОЛЬКО ЛЮДИ С КРЕПКИМ ЗДОРОВЬЕМ.

■ ТЕМ, У КОГО СЕРЬЕЗНЫЕ НЕПОЛАДКИ С СЕРДЦЕМ И СОСУДАМИ, ЕСТЬ ОПУХОЛИ И КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, БОЛЬШЕ ПОДОЙДУТ ТЕПЛЫЕ ВАННЫ.

Пляж в ванной

Вода смывает не только грязь, но и все неприятности, дает новые силы. Может, именно поэтому мы так любим ездить на море? Но можно устроить курорт у себя дома, прямо в ванной. Какую ванну лучше приготовить?

*** Холодные и прохладные ванны** (температура воды 20-33°С) тонизируют, стимулируют нервную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют сосуды, нормализуют обмен веществ, повышают иммунитет. Холодные ванны лучше всего принимать по утрам.

*** Теплые ванны** (33-36°С) хорошо воздействуют на организм при повышенной возбудимости. Теплую ванну можно принимать в любое время суток, но не стоит после процедуры сразу выходить на улицу.

*** Горячие ванны** (37-40°С) полезны при проблемах опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, простудных заболеваниях. Горячие ванны считаются исключительно вечерней процедурой, поскольку расслабляют мышцы и способствуют быстрому засыпанию. Находиться в такой ванне можно 10-15 минут.

Горячими ваннами могут баловать себя люди с крепким здоровьем. А тем, у кого серьезные неполадки с сердцем и сосудами, есть опухоли и кожные заболевания, больше подойдут теплые ванны.

Рецепты для ванн

*** Апельсиновая.** Выжмите в ванну (температура воды 36-38°С) сок 6 апельсинов. Или высушите цедру двух плодов, растолките ее в порошок, залейте оливковым маслом, дайте настояться 30 минут, потом процедите и влейте в ванну. Продолжительность процедуры — 20-30 минут. Такая процедура тонизирует, придает коже упругость, предохраняет от появления ранних морщин.

*** Жемчужная.** Вам потребуется три 1,5-литровые бутылки хорошей минералки, которые нужно влить в теплую ванну. Во время такой процедуры кожа обогащается кислородом, снимаются мышечные спазмы, происходит расслабление. Продолжительность — 15 минут.

*** Расслабляющая.** Растворите в ванной стакан морской соли, опустите туда же 8 пакетиков чая с мятой. Уже через 2 минуты после погружения в воду почувствуете, как уходит напряжение. Продолжительность — 7-10 минут.

*** Геркулесовая.** Засыпьте 250 г овсяных хлопьев в марлевый мешочек и подвесьте к крану ванной так, чтобы на него стекала горячая вода (примерная температура 37-38°С) в то время, когда наполняете ванну. Мешочек можно не убирать до конца процедуры. Такая ванна снимет воспаление и шелушение кожи, успокоит и обновит ее. Продолжительность — 15 минут.

*** При экземе.** Залейте 1 л холодной воды пачку (50 г) корней лопуха или крапивы, кипятите 45 минут, процедите, вылейте в наполненную до половины ванну (37-38°С). Принимайте ванны перед сном через день. Продолжительность — 15 минут. Курс — 12-14 ванн.

*** При бессоннице.** Залейте 1 л кипятка 5 ст. ложек смеси из трав ромашки и мяты (1:1), настаивайте полчаса, процедите и влейте в ванну (37-38°С). Продолжительность — 15-20 минут.

Т. С. Воронов, терапевт, врач высшей категории

Вместо теста

Ладонь расскажет о здоровье, и не только

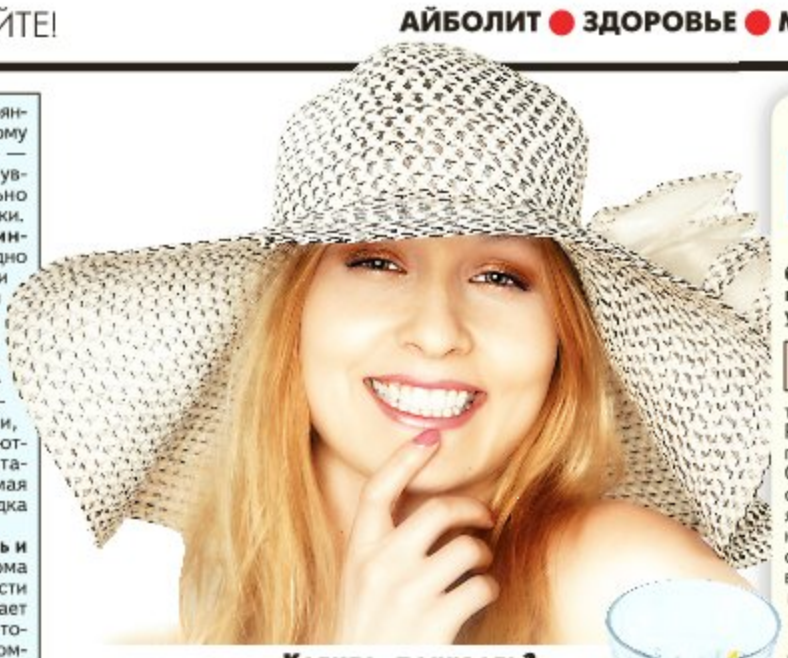
Взгляните на свою ладонь. По форме кисти и длине пальцев можно судить о вашем характере, способностях и здоровье.

*** Квадратная ладонь, короткие пальцы.** Такая форма руки типична для людей основательных и практичных. Они, как правило, надежны, имеют потребность защищать и опекать других, но сами с трудом выходят из стрессов. Самое уязвимое место обладателей таких рук — система пищеварения. Им важно правильно питаться, больше двигаться и чаще бывать на свежем воздухе.

*** Длинная ладонь, короткие пальцы.** Люди, имеющие такую ладонь, обладают организаторскими способностями, легко откликаются на любой брошенный им вызов и воодушевляют других. Но обладатели таких ладоней постоянно спешат и нервничают, поэтому самый уязвимый орган у них — сердце. Для хорошего самочувствия необходимо сознательно «тормозить» и делать передышки.

*** Квадратная ладонь, длинные пальцы.** Такие руки трудно не заметить: их обладатели много жестикулируют. Кисти постоянно находятся в движении. Такие люди очень требовательны к себе во всем — это касается и работы, и свободного времяпрепровождения. Обладают чутьем бизнесменов и, как правило, неплохо разбираются в компьютерах. Чтобы оставаться здоровыми, нужна самая малость — регулярная разрядка для восстановления сил.

*** Изящная длинная ладонь и длинные пальцы.** Такая форма кисти свидетельствует о чуткости ее хозяина. Таким людям бывает сложно выбрать профессию. Чтобы плодотворно трудиться и комфортно себя чувствовать, им необходима спокойная и уютная — практически домашняя — обстановка. Нервная система обладателей изящных рук так же нежна, как их кисти. Важно избегать стрессов и осознанно изживать свои страхи и тревоги. Такие люди нередко склонны к аллергиям.



Хотите похудеть?

Пейте прохладную воду — рекомендуют немецкие ученые. В воде нет калорий, но, нагревая ее до температуры тела, организм расходует калории. Если ежедневно пить по 2 л воды, за год можно потерять 5 кг жира. Ученые рекомендуют выпивать 0,5 л прохладной воды перед завтраком и еще 1,5 л — в течение дня.

Рекомендуем

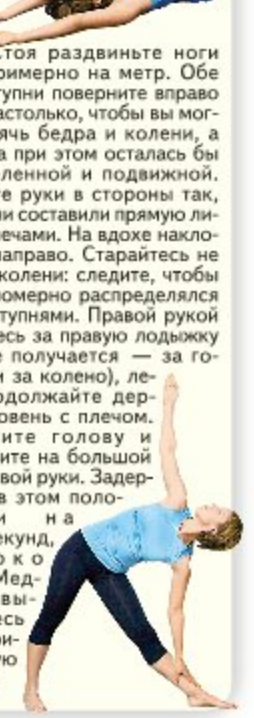
Взбодрись!

Чтобы почувствовать себя бодрым и полным сил, выполняйте эти упражнения утром и в течение дня.

1 Встаньте прямо, ступни вместе. Почувствуйте, как вес тела давит на центр стоп. Руки вдоль тела, ладони повернуты к бедрам. Смотрите прямо перед собой, не прогибайте поясницу. Напрягите колени, бедра и ягодицы, словно устремляясь вверх, а пальцами рук при этом тяните вниз. Не поднимайте плечи, дышите ровно и глубоко. Задержитесь в этом напряженном положении на 10-30 секунд и расслабьтесь.

2 Лягте на спину, прямые руки положите на пол за головой. Согните ноги, подтяните их к животу и постарайтесь надавить коленями и бедрами на живот. Руки вытягивайте за головой, чтобы растянуть позвоночник. На выдохе медленно поднимите ноги вверх, выпрямляя колени. Задержитесь в этом положении на 2-10 секунд. Опустите прямые ноги на пол. Если это тяжело, опускайте их по очереди. Начните с 3-5 повторений, постепенно доведите до 15 раз.

3 Стоя раздвиньте ноги примерно на метр. Обе ступни поверните вправо настолько, чтобы вы могли напрячь бедра и колени, а поясница при этом осталась бы расслабленной и подвижной. Вытяните руки в стороны так, чтобы они составили прямую линию с плечами. На вдохе наклонитесь направо. Старайтесь не сгибать колени: следите, чтобы вес равномерно распределялся между ступнями. Правой рукой возьмитесь за правую лодыжку (если не получается — за голень или за колено), левую продолжайте держать вровень с плечом. Поверните голову и посмотрите на большой палец левой руки. Задержитесь в этом положении на 20-30 секунд, глубоко дыша. Медленно выпрямитесь и повторите в левую сторону.



ЕСЛИ КТО-ТО ВАМ ГОВОРИТ, ЧТО ВЫ ИДИОТ И КРУТИТ ПАЛЬЦЕМ У ВИСКА, СКАЖИТЕ ЕМУ: «КРУТИ, КРУТИ! МОЖЕТ, ЗАВЕДЕТСЯ!»

Думай, думай — *Как с этим жить*

Паховая грыжа

Толчок к появлению грыжи дают непосильная физическая нагрузка и кашель. Не случайно грыжа бывает при хроническом бронхите курильщиков, поскольку у них всегда непроходящий сильный кашель.

— Паховая грыжа может возникнуть по разным причинам. Но чаще всего она появляется в детском возрасте, когда соединительные ткани еще слабые, и в пожилом, когда ткани уже слабые. Дело в том, что в передней брюшной полости есть участки, где ослаблены мышцы. Когда человек напрягается, поднимает тяжести или кашляет, объем брюшной полости у него уменьшается, и через эти слабые участки выходит петля кишки. Выглядит это как опухоль. Когда человек лежит — ее нет, когда встает — грыжа появляется. Толчок к появлению грыжи дают непосильная физическая нагрузка и кашель. Не случайно грыжа бывает при хроническом бронхите курильщиков, поскольку у них всегда непроходящий сильный кашель.

У женщин грыжа может появиться после трудных родов. Особенно у тех, которые рожают часто и не делают нужных для восстановления организма перерывов — не меньше трех лет. Некоторые женщины специально рожают сначала одного, потом сразу второго ребенка, чтобы вместе росли. Вот и провоцируют грыжи. К появлению грыжи могут привести также частые запоры из-за чрезмерного напряжения.

■ У женщин грыжа может появиться после трудных родов и частых запоров.
■ Людям с грыжами ни в коем случае нельзя поднимать тяжести.

— Что же делать: продолжать жить с грыжей или решиться на операцию?

— Грыжа опасна ущемлением, поэтому в идеале ее нужно оперировать, чтобы этого не произошло, то есть для профилактики. Тогда операцию по вскрытию грыжевого мешка можно сделать под местной анестезией, которая легче переносится.

— Всегда ли обязательна операция?

— Она желательна, но, к сожалению, не всегда возможна. Например, у пожилых людей слабые соединительные ткани. В таком возрасте любая операция может быть опасна. Приходится взвешивать риск болезни и осложнений после операции. И только врач может определить, нужно хирургическое вмешательство или нет. Еще одна преграда на пути к операции — сопутствующие заболевания. Тяжело оперировать больных с ожирением третьей и четвертой степени, потому что в жировой клетчатке легко возникает воспаление. Есть еще одна причина, по которой операцию делать нельзя. Если очень большая грыжа, организм привыкает к тому, что часть органов находится как бы вне его. Уменьшается внутрибрюшное давление, и организму легче дышать. А после операции диафрагма сразу поднимется, и давление повысится. Чтобы понять, возможна ли операция, делается простой эксперимент. Больной надевает бандаж и ходит с ним некоторое время. Иными словами, пытается жить, словно грыжи нет. Если он чувствует себя нормально — значит, можно делать операцию. Если же с бандажом человек задыхается, ему плохо — лучше не рисковать.

— Что же делать тем, кому операция противопоказана?

— Можно рекомендовать ежедневные тренировки, чтобы подготовить свой организм к операции. Сегодня, например, походите с бандажом 3 минуты, завтра — столько же. Через неделю увеличьте время до 5 минут, потом до 10 и так далее. При желании через год можно ходить с бандажом сутки, тогда операция не причинит вреда.

— А если операция невозможна по другим причинам?

— Помочь также может бандаж. Это специальный широкий пояс из нерастягивающейся ткани, который закрывает грыжевые ворота и не дает грыже выходить наружу. Его нужно носить, чтобы не произошло ущемления. Второе непременное правило для тех, кому противопоказана операция, — диета, которая не допускает запоров. Это значит, что в рационе должна преобладать растительная пища.

— Как вести себя после операции?

— Главное — снова не допустить появления грыжи, то есть устранить причину, которая ее провоцирует. К примеру, если есть кашель, остается и риск. Людям с грыжами и перенесшим операцию нужно тщательно рассчитывать свои физические силы. Нагрузка всегда должна быть посильной. По возможности плавайте, делайте хотя бы минимум физических упражнений, чтобы мышцы были в тонусе. Однако не слишком усердствуйте, берегите себя — и тогда все будет в порядке. Людям с грыжами ни в коем случае нельзя поднимать тяжести.

А. Н. Черешин, хирург, врач высшей категории

Полезно знать

При судорогах ног и рук хорошо помогает настойка полыни. Рецепт простой. Заготовьте цветки полыни, можно вместе с листьями. Порежьте, измельчите и заполните доверху 700-граммовую или литровую банку, не утрамбовывая. Залейте водкой, поставьте в темное место на 21 день, периодически взбалтывая. Процедите и слейте в бутылку. Можно пользоваться! Обычно судороги начинают мучить ночью. Поэтому перед сном разотрите те места, которые часто беспокоят.

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

На курс лечения потребуются 200 г сливочного масла, 1 чайн. ложка травы тысячелистника, 1 чайн. ложка травы зверобоя, 1 ст. ложка цветков календулы. Все травы измельчите в порошок в кофемолке или несколько раз прокрутите на мясорубке. Размягчите сливочное масло и смешайте с ним порошок — получится душистое травяное масло. На кусочек черного хлеба намажьте 1 чайн. ложку этого масла и, тщательно пережевывая, ешьте за 30 минут до еды. Повторите курс еще раз.

ОТ ТРЕЩИН В ПРЯМОЙ КИШКЕ

Из красной свеклы (лучше продолговатой, она более сочная) сделайте свечи размером с мизинец, положите в баночку, залейте растительным маслом так, чтобы оно накрыло их с верхом. Вечером натрите небольшую сырую картофелину, заверните кашицу в бинтик, отожмите сок. Опорожните кишечник (клизму не делайте, просто сходите в туалет), помойтесь, на ночь вставьте свечу и приложите тампон из сырой картошки. Делайте так 6 дней, затем 2 дня — перерыв. Курс лечения — 2 месяца.

Пригодится

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ **БОРОДАВКИ**, ПРИЛОЖИТЕ К НЕЙ РАЗДАВЛЕННУЮ СВЕЖУЮ ЦВЕТОЧНУЮ КОРЗИНКУ КАЛЕНДУЛЫ. ЗАФИКСИРУЙТЕ ПЛАСТЫРЕМ НА ВСЮ НОЧЬ. ПОВТОРЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ.

■ ОТ **МОКРОЙ ЭКЗЕМЫ** НАДО ВЫЖАТЬ ИЗ ЛИСТОЧКА КАЛАНХОЭ СОК, СМОЧИТЬ ИМ КУСОЧЕК МАРЛИ И НАЛОЖИТЬ НА МОКНУЩУЮ ПОВЕРХНОСТЬ КОЖИ.

Кровотечение из заднего прохода

Эта неприятность часто случается с пожилыми людьми. Цвет крови при такого рода кровотечениях может быть разным.

* Ярко-красная кровь бывает обычно при геморрое, онкологических заболеваниях и травмах прямой кишки. Кровь более темного цвета говорит о кровотечении из верхних отделов кишечника (при язве, язвенном колите), и это должно насторожить больного и заставить его срочно обратиться к врачам.

* С кровотечениями, вызванными геморроем, можно бороться, делая примочки с календулой, а также ежедневно принимая сидячие ванночки с отваром коры дуба или настоем ромашки, и еще ежедневно после дефекации подмываться холодной водой.

* В деревнях при обострении геморроя брали кирпич, сильно нагревали его и клали в ведро. А на него — измельченный сырой чеснок. Потом на ведро садились. Чесночные испарения снимали острые боли и останавливали геморроидальное кровотечение. Процедуру проделывали до 5 раз.

О вреде курения сказано немало...

ОДНАКО МАЛО КТО ЗАДУМЫВАЕТСЯ О ТОМ, ЧТО ТАБАЧНЫЙ ДЫМ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ЛЕГКИЕ, НО И НА ТО, ЧТО НАХОДИТСЯ ВО РТУ ИЛИ БЛИЗКО ОТ НЕГО.

Губы

У тех, кто курит много лет, почти наверняка есть сухость губ. Все дело в том, что у курильщиков выделяется меньше слюны, потому что организм отказывается воспринимать сигарету как что-то съедобное. Человек, испытывая ощущение сухости, поневоле облизывает губы. При этом губы лишаются защитной водно-жировой пленки и моментально обветриваются на воздухе. В результате развивается воспаление красной каймы губ — хейлит. **Что делать?** Пользуйтесь специальной увлажняющей помадой с лечебными компонентами, например маслом какао, миндальным маслом, экстрактом ромашки, а перед сном смазывайте кожу детским кремом с витаминами А и Е. Не вся зубная паста подходит курильщикам. Особенно агрессивно действуют на губы пасты с содержанием фтора, они способны вызывать сильное раздражение. Попробуйте отказаться от них и выбирайте пасты с противовоспалительными травами — ромашкой, календулой.

Слизистая оболочка полости рта

Влияние табачного дыма на слизистую оболочку рта приводит к заболеванию, которое долго остается незаметным, поскольку курильщик никаких неприятных ощущений не испытывает, а врач-стоматолог не всегда обращает на слизистую внимание. Речь идет о лейкоплакии курильщика, или никотиновой лейкоплакии нёба. Это ответ слизистой оболочки на раздражение дымом. Когда вы его вдыхаете, дым поднимается вверх, к нёбу. Постоянное воздействие на слизистую нёба приводит к тому, что на ней появляется сначала просто беловатый налет (неудобства или боли при этом человек не чувствует). Потом на слизистой появляются плотноватые бугристые образования и возникает что-то типа бородавок. Места, где развилась лейкоплакия, более сухие, на них меньше задерживается слюны. На этих участках слизистая не обновляется. Если не лечить это заболевание (а первый этап такого лечения — отказ от курения), может развиться рак. Если же отказаться от сигареты, то проходит даже запущенная лейкоплакия на последних стадиях. **Что делать, если лейкоплакия уже есть?** Прием витаминов А и Е в таблетках или капсулах ускорит выздоровление. Благотворно влияют на слизистую масляные аппликации, полоскания полости рта настоем зверобоя, календулы, соком подорожника. Не удивляйтесь, если заметите, что во рту плохо заживают любые ранки. Это тоже результат действия горячего дыма, который при курении раздражает слизистую, обжигая ее. Всасываясь в слизистую, дым подавляет образование обеззараживающего полость рта фермента, поэтому любая инфекция развивается легче. Одновременно нарушается обмен витамина А, это также способствует снижению защиты. Поэтому принимать этот витамин совершенно необходимо даже тем, кто курит немного и пока ни на что не жалуется.

Зубы

Зубы у курильщиков имеют желтоватый оттенок. Избавиться от него не помогают ни особые отбеливающие пасты, ни другие ухищрения. Со временем зубы желтеют еще сильнее. Все дело, увы, только в курении. Оно усиливает образование зубного налета, который служит питательной средой для бактерий. Налет становится коричневым, более плотным, чем у некурящих, и буквально срастается с тканью зуба. При этом человек вдыхает пары никотина, тормозится слюноотделение, а слюна призвана смывать большую часть налета. Если ее не хватает, налет нарастает быстрее. Зубы у курильщиков не просто некрасивые — они более нездоровые, ведь во рту у курящего человека фактически работает вредное химическое производство. Как могут зубы противостоять его пагубному влиянию? При этом усиливаются не только стоматологические недуги, но и заболевания пародонта. Развитию пародонтита способствует спазм сосудов слизистой, который вызывает никотин. Это приводит к ухудшению кровоснабжения зубной ткани, что сказывается на состоянии зубов и десен. Гнойные воспаления, гингивиты у курильщиков также лечатся дольше, чем у некурящих. **Чем себе помочь?** Хотя бы раз в год посещайте стоматолога, регулярно удаляйте зубной налет. А еще лучше бросить курить.

Запах изо рта

Курящего человека всегда можно определить по неприятному запаху изо рта. Все ухищрения в виде ароматических пастилок, спреев, жевания кофейных зерен и листьев петрушки уменьшают, но не уничтожают запах сигарет. А пародонтит и другие воспалительные заболевания полости рта этот запах только усиливают. У курильщика, как правило, никотин проникает в слизистую оболочку пищевода, далее попадает в желудок и способствует развитию гастрита, язвы, дуоденита.

Знаете ли вы, что...

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СИГАРЕТ С МЕНТОЛОМ В 2 РАЗА ТРУДНЕЕ, ЧЕМ ОТ ОБЫЧНЫХ. МЕНТОЛ МАСКИРУЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ВКУС ДЫМА, КУРИЛЬЩИКАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО КУРЕНИЕ ОСВЕЖАЕТ ДЫХАНИЕ И НЕ ВРЕДИТ ОРГАНИЗМУ. НА САМОМ ДЕЛЕ В ТАКИХ СИГАРЕТАХ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШЕ НИКОТИНА И ОКИСИ УГЛЕРОДА.

Проверено на себе

Барбарис успокаивает печень

Случается, что после жирной или острой пищи разболится печень. Я восстанавливаю ее так. Покупаю на рынке плоды барбариса (темного цвета, красные эффекта не дают). 1 чайн. ложку плодов отвариваю в 1 стакане воды в течение 15 минут, настаиваю 30-40 минут и принимаю по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, отваренные плоды съедаю. Достаточно 3-5 дней такого лечения, и печень уже не беспокоит.

А. А. Борисова, Лиски, Воронежская обл.

От отёков спасаюсь спорышем

Когда у меня сильные отеки, я спасаюсь настоем спорыша. Другого, более эффективного средства против отеков я не знаю. Готовлю лекарство так: 3 чайн. ложки измельченного спорыша заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю 4 часа, процеживаю и принимаю по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Можно пить в течение дня вместо воды.

М. И. Рудакова, Чебоксары

Почки всегда болели после переохлаждения

Однажды переболев пиелонефритом, я стала часто чувствовать ноющую боль в области поясницы. Причем почки начинают всегда болеть после переохлаждения. Что спасает меня? Лекарство, которое в аптеках не продают. Сама собираю желтые лепестки подсолнухов, сушу их в тени и складываю в стеклянную банку. Когда почки дают себя знать, завариваю лепестки как чай и пью в неограниченном количестве хоть месяц. Этот чай выводит соли и бактерии из мочеполовой системы и из почек. Но лепестки надо собирать в самом начале цветения, чтобы они не потеряли свою целебную силу. Пить чай из лепестков подсолнуха можно и нужно, не дожидаясь обострения болезни, — для профилактики. Если пить чай регулярно и продолжительное время, можно восстановить функцию почек, а то и вылечить их. А если при этом не переохлаждаться, правильно питаться, почки вообще не будут о себе напоминать. В этом я убедилась на собственном опыте.

Регина Петровна Калмыкова, Челябинск

Вместо но-шпы — семена укропа

Часто больные люди употребляют таблетки но-шпы (дротаверин). Вместо но-шпы можно употреблять настой семян укропа. Смелите семена укропа в кофемолке, залейте 1 чайн. ложку семян 200 мл горячей воды, настаивайте 15-20 минут, укутав. Пейте за 20 минут до еды. Это средство безопаснее но-шпы и полезнее для почек и при простатите.

А вместо таблеток анальгина, баралгина и при головной боли рекомендую пить настой пряной гвоздики. Смелите гвоздику в кофемолке, заварите 1 чайн. ложку гвоздики 200 мл горячей воды, настаивайте и пейте. Можно целую гвоздику, 10-15 звездочек, с вечера залить 200-300 мл воды температурой 40-50°С, настаивать ночь, укутав. Утром пить по 1/2 стакана настоя гвоздики.

Иван Николаевич Воробьев, Гуково, Ростовская обл.

Если суставы заболели...

* При остеохондрозе кипятите в 2 л сыворотки 400 г измельченных корней петрушки 40-50 минут на слабом огне. Остудите, процедите, храните в холодильнике.

* Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Это средство хорошо выгоняет соли из организма, и боль постепенно уходит.

* Еще рекомендую рисовать на больном участке сеточку смесью йода с анальгином (2 таблетки анальгина на пузырек йода емкостью 25 мл).

* При болях в суставах (мне 60 лет, поэтому слово «артрит» хорошо знакомо) беру позеленевший на свету картофель, натираю на терке вместе с кожурой и немного нагреваю в кастрюле до температуры чуть выше 36°С. Кладу массу в льняной мешочек, затем в целлофановый пакет, чтобы сок не вытек, и прибинтовываю на ночь к больной ноге. На следующий день снова делаю такой компресс. И так в течение недели.

Л. А. Карпов, Нижегородская обл.

Лечебная гимнастика

Если плечи болят...

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЙ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

1 Сядьте на край стула, ноги поставьте на пол, руки положите на колени. Понаблюдайте за своим дыханием.

2 Медленно разверните налево. Обратите внимание, как далеко вы можете развернуться без дискомфорта. Почувствуйте растяжение мышц. Понаблюдайте, какие части тела задействованы при этом движении. Замрите и расслабьтесь, затем вернитесь в исходное положение.

3 Согните руки в локтях и соедините локти вместе, ладони положите на лицо. Поверните влево. Руки должны оставаться неподвижными. Двигайтесь медленно, без напряжения. Затем опустите руки на колени и расслабьтесь. Во время выполнения этого упражнения наблюдайте, как изменяется дыхание.

Сам себе доктор

4 Разверните налево и замрите. Двигайте только глазами — осмотрите помещение, в котором находитесь, как если бы вы его обходили. Затем разверните в исходное положение и расслабьтесь.

5 Выставите правое колено вперед на некоторое время, понаблюдайте, что вы чувствуете, когда двигаете им. После чего выполните упражнение №2. Произошли какие-либо изменения? Сейчас вам его проще делать, чем в первый раз? Вы можете двигаться дальше без усилий? Ответив на эти вопросы, повторите комплекс упражнений, разворачиваясь вправо. Сравните, в какую сторону вам легче двигаться.

Лекарство из лопуха

Часто от переохлаждения или если поднимешь тяжести, воспаляются суставы кистей, стоп, коленные и локтевые суставы, появляются боли в плечах и спине — это признаки полиартрита дают себя знать. Быстро снять боль можно таким способом: в период созревания цветков лопуха (когда они еще зеленые) надо собрать их полную литровую банку, утрамбовать и залить доверху самогоном. Поставить в темное теплое место на 2 недели. По истечении этого срока образуется зеленоватая жидкость с приятным запахом. Лекарство готово! Пусть хранится. Когда «припечет», наливаете на ладонь, растираете больные суставы. Желательно это делать утром и на ночь. На ночь можно также хорошо прогреть: после того, как натерли, обвяжитесь целлофаном, затем теплым шерстяным платком. И за 2 дня боль уйдет. Успеха в выздоровлении!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кое-что новенькое

Синька против болезни Альцгеймера

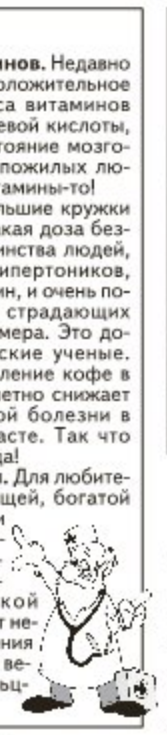
До сих пор болезнь Альцгеймера неизлечима. Ученые продолжают искать средство спасения для миллионов больных.

Лекарство из хозмага. Самое трагическое, что от первых симптомов заболевания до его развязки может пройти 7-8 лет. Именно столько длится распад личности. Уже существуют методы, способные замедлить этот процесс. Одно из лекарств разрабатывает сингапурская компания. В его испытании участвует 321 больной, оно дает потрясающий эффект. Интересно, что основным веществом в лекарстве является синька, которую до сих пор можно найти в хозяйственных магазинах.

О пользе витаминов. Недавно ученые доказали положительное влияние комплекса витаминов группы В — фолиевой кислоты, B_6 и B_{12} — на состояние мозговой деятельности пожилых людей. Действуют витамины-то!

О кофе. Две большие кружки кофе в сутки — такая доза безвредна для большинства людей, за исключением гипертоников, беременных женщин, и очень полезна для людей, страдающих болезнью Альцгеймера. Это доказали португальские ученые. Умеренное потребление кофе в течение жизни заметно снижает риск развития этой болезни в преклонном возрасте. Так что пейте кофе, господа!

О картошке фри. Для любителей перекусить пищей, богатой жирами, сахаром и холестерином, плохая новость: шведские ученые выступили против такой пищи. Она вызывает необратимые изменения в головном мозге и ведет к болезни Альцгеймера.



Цифры и факты

* Если работать до преклонного возраста, можно предотвратить развитие старческого слабоумия.

* 95 лет исполнилось старейшему горнолыжнику в мире — Александру Розенталю, он до сих пор 2-3 раза в неделю ездит на тренировки.

* Основные предпосылки здорового долголетия: оптимизм, надежда, чувство самообладания, счастье.

* 1 стакан вина или кружка пива ежедневно снижают риск нарушения памяти у женщин старше 70 лет на 20%.

* Люди, которые с детства свободно изъясняются на двух языках, стареют медленнее.

Стихи наших читателей

ВСЕМ ВАМ ПРИВЕТ!

Айболитовцы, всем
вам привет,
Пусть хранит вас Господь
от всех бед,
От души вам желаю добра,
Мира, счастья, любви
и тепла!

БОЛЬ

Уходят из жизни родные
мне люди,
С отчаянной болью я в небо
гляжу,
И кажется мне, что я в это
мгновенье
В пронзительном крике к ним
ввысь ухожу.
«Не надо! — кричу. —
Подождите, не время!
Мне плохо без вас! Я без вас
не могу!»
Ведь жизнь на земле —
сплошное мученье,
И все-таки жизнь на земле
я люблю!
Господь нам дарует судьбу
и дорогу,
И лишь об одном неустанно
прошу:
«Оставь мне родных моих,
дай всем здоровья!
Почаще б встречаться!» —
об этом молю!

ПОДУМАЙ!

Обидных слов сказать
немало можно,
Но ты подумай, прежде
чем сказать,
Поранить душу, сердце
растревожить
Легко и просто.
А попробовать понять?
Поставить бы себя
на это место
Да поглядеть на то
со стороны,
А не бросаться с прыти
да со злости,
Ни в чем не видя в жизни
красоты!

Л. В. Орлова,
с. Большое Уро, Бурятия

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКА НЕОЖИДАННО СЗАДИ УДАРИТЬ ПО ГОЛОВЕ, ТО ОН ГОВОРИТ: «БЛЯ-Я-Я!», ДАЖЕ ЕСЛИ НИКОГДА РАНЬШЕ НЕ ГОВОРИЛ ПО-РУССКИ.

Рекомендуем

ПЕРЕБИРАЙТЕ ЧЁТКИ

Монотонные, однообразные движения отлично отвлекают от волнений.

Не случайно четки были так популярны во все времена, куда более спокойные, чем наши. Современные ученые выяснили: перебирая их, мы воздействуем на самые чувствительные акупунктурные точки, и нервная система восстанавливается. Несколько пуговиц или приятных на ощупь крупных бусин, нитка или леска, иголка и немного терпения — и универсальный инструмент для успокоения нервов и снятия стресса готов.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ПО 500 ГРАММ ЯГОД!

Последние исследования японских ученых доказали: если съедать ежедневно по 500 г сырой ягоды земляники 30 дней подряд, кровь обновится на 80%.

Никакое переливание крови такого эффекта не дает. Есть ягоду лучше без сахара. Помогает при малокровии, после операций и если резко падает гемоглобин. А для омоложения растолките 1,5 стакана ягод, смешайте с 2 ст. ложками лимонного сока и 1 стаканом минеральной воды. Пейте по 1 стакану 3 раза в день в течение 20 дней. И можете сдавать на анализ кровь. Он будет превосходным!

Ещё та проблема — *Прикинь на себя*

Сухость во рту

ЕСТЬ ТАКАЯ БОЛЕЗНЬ — КСЕРОСТОМИЯ — СУХОСТЬ ВО РТУ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТОЧНОЙ ВЫРАБОТКИ СЛЮНЫ. НАСКОЛЬКО ЭТО ОПАСНО?

Ксеростомия может привести к затруднениям речи во время разговора и еды, халитозу — дурному запаху изо рта, увеличению количества кариозных зубов — ведь слюна помогает предотвратить кариес и инфекции в полости рта, например микоз ротовой полости. Так что неприятный запах изо рта, гнилые зубы и даже проблемы с пищеварением — все это может стать следствием ксеростомии. Ксеростомия часто является побочным эффектом некоторых лекарств, в этом случае необходимо новое назначение или уменьшение дозы тех, которые вы принимаете.

Нередко пожилые люди считают, что если во рту сухо — это признак старения организма, и не спешат сообщать об этом своему врачу.

На сухость во рту чаще жалуются пожилые люди, но главной причиной у них является то, что они принимают много разных медикаментов по сравнению с остальными.

Да, на сухость во рту и в самом деле чаще жалуются пожилые люди, но главной причиной у них является то, что они принимают много медикаментов по сравнению с остальными. Некоторые лекарства вызывают сухость во рту, но ксеростомия может быть симптомом серьезного системного заболевания, например системной красной волчанки, ревматоидного артрита, склеродермии, саркоидоза, амилоидоза, синдрома Шегрена и гипотиреоза. А системное заболевание, как правило, оказывает влияние на весь организм.

Признаки ксеростомии:

* неприятный запах изо рта;
* хейлит — воспаление губ;
* потрескавшиеся губы;
* образование трещин в слизистой полости рта — на внутренней оболочке щек и губ;
* сухость во рту;
* извращение вкуса — вкусовые расстройства;
* грибковые инфекции в полости рта;
* болезненный язык;
* жажда, особенно в ночное время;
* воспаление и изъязвление языка;
* более частые заболевания десен;
* учащение кариеса и зубного налета;
* затруднения речи;
* проблемы глотания и жевания, особенно сухих и рассыпчатых продуктов;
* затруднительно носить протезы: протез плохо держится, возникает изъязвление, и язык прилипает к небу;
* сиаладенит — инфекция слюнных желез;
* боль в горле;
* липкая слюна, вязкая слюна;
* расщепление кожи или болезненность в углах рта.

Ксеростомия может быть признаком синдрома Шегрена, сахарного диабета или синдрома Ламберта-Итона. Многие лекарства, которые продают без рецепта, вызывают сухость во рту. Это препараты от аллергии, гипертонии, недержания мочи, болезни Паркинсона, а также антидепрессанты. Во время лучевой терапии головы и шеи при онкозаболеваниях часто повреждаются слюнные железы, в результате чего вырабатывается меньше слюны. Химиотерапия может изменить характер слюны, а также выделяемое количество слюны. Причиной сухости во рту может стать травма или хирургическое вмешательство, если при этом поврежден нерв в области головы и шеи. Обезвоживание — недостаточное употребление жидкости, и прежде всего простой воды, — серьезный повод для появления сухости во рту. К ксеростомии приводят тревожные расстройства, депрессия, болезнь Паркинсона, плохо контролируемый диабет, синдром Шегрена, сон с открытым ртом, храп, инсульт.

Несколько способов диагностики

Сиалометрия — это простая процедура, в ходе которой измеряется слюноотделение по количеству отделяемой слюны.

Сиалография — рентгенологическое исследование слюнных желез и протоков после введения контрастного вещества в протоки, может быть полезным для выявления камней слюнных желез.

Биопсия — берут маленький образец ткани слюнных желез, часто используется в диагностике синдрома Шегрена. Биопсию назначают, если подозревается злокачественность опухоли железы.

Определить точную причину сухости во рту без такой диагностики, просто посмотрев в рот больному, не сможет даже очень хороший врач. Ощущение сухости во рту может быть, если на самом деле слизистая рта влажная. И наоборот: слизистая оболочка полости рта сухая, но пациент не жалуется на сухость.

И. В. Петренко, отоларинголог

НА КОЖЕ ПОЯВИЛАСЬ АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ СЫПЬ И НАЧАЛСЯ ЗУД? РАЗВЕДИТЕ СОК УКРОПА ВОДОЙ (1:2) И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ПРОБЛЕМНЫМ МЕСТАМ САЛФЕТКУ, СМОЧЕННУЮ ЭТОЙ СМЕСЬЮ.

Полезно знать

● От гнойных ран смешайте по 1 ст. ложке майского меда и рыбьего жира. Мазь храните в холодильнике. На ночь нанесите на хлопчатобумажную салфетку, приложите к ране и забинтуйте или закрепите лейкопластырем. Повязку меняйте 1 раз в сутки перед сном. Через неделю рана заживет.

● При малокровии растворите 10 г желатина в 100 мл холодной кипяченой воды. Взбейте 1 свежее яйцо и смешайте с желатином. Свежеприготовленную порцию смеси принимайте утром и вечером до излечения.

● Заболела косточка у большого пальца ноги? Выручит фольга от шоколадной конфеты. Приложите ее блестящей поверхностью к разболевшейся косточке и закрепите лейкопластырем. За ночь боль утихнет, а через пару дней пройдет совсем. Болят суставы? Прикройте их фольгой от чая и забинтуйте.

Мазь из окопника

Мазь незаменима при переломах, разрывах и растяжении мышц, сильном ушибе, гнойном воспалении, геморрое, трофической язве.

Мазь помогает и при межпозвонковой грыже, а также при туберкулезе костей, протрузии дисков, накоплении жидкости в суставной сумке поврежденного сустава, при остеохондрозе, невралгии, избавляет от боли в пояснице.

Лечебное средство готовят из измельченного корня окопника (лучше свежего) с добавлением внутреннего свиного жира (1:1, 1:2). Смесь держат на паровой бане на очень маленьком огне около 2 часов (не доводя до кипения).

Потом равномерно распределяют на ткани или марле, сложенной в 4 слоя, прикладывают к больному месту, сверху закрывают пергаментной бумагой и закрепляют бинтом. Такие повязки делают ежедневно на ночь в течение недели. После перерыва на 3-4 дня лечение продолжают.

При язве сначала смазывают только края вокруг пораженного места, а полностью накладывают мазь после того, как появится заживщая корочка.

Выпадают волосы? Ищем причину

Потеря шевелюры — это всегда симптом: организм болеет или переболел недавно, страдает от дефицита определенных веществ или гормонального дисбаланса. Последняя причина — самая частая. С нее и начнем.

1 ВИНОВАТЫ ГОРМОНЫ

* Волосы выпадают в области лба и темени — там, где обычно лысеют мужчины. Голова быстро становится сальной, ее приходится мыть чаще обычного. **Причина.** Переизбыток мужских гормонов андрогенов или повышенная чувствительность организма к ним. **Что делать?** Сдать анализ на уровень половых гормонов. Лечиться придется у эндокринолога-гинеколога и трихолога (специалиста по здоровью волос). Первый может назначить гормональные препараты «Диане-35», «Ярина», «Жанин». Трихолог в легких случаях порекомендует растительные препараты с фитоэстрогенами — экстрактами цимицифуги, сои, дудника китайского, диоскореи, аптечные шампуни и лосьоны.

* Волос стало заметно меньше, вы постоянно мерзнете, жалуетесь на апатию, сонливость. **Причина.** Гипотиреоз — недостаток гормонов щитовидной железы.

* Волосы обильно вылезают, но не редеют: взамен выпавших быстро вырастают новые. Повышен аппетит, но тем не менее вы худеете. Вы стали очень возбудимы, нервозны, мучает бессонница. **Причина.** Гипертиреоз — повышенная выработка гормонов щитовидной железы. **Что делать?** В двух последних случаях нужно обратиться к эндокринологу, сдать кровь на тиреотропный и другие гормоны. Врач назначит заместительную терапию и порекомендует диету и образ жизни. При гипотиреозе нужны препараты йода, при гипертиреозе они, наоборот, противопоказаны. В любом случае от солярия, сауны лучше отказаться, меньше бывать на солнце.

2 НЕ ХВАТАЕТ ЖЕЛЕЗА...

...если вдобавок к выпадению волос у вас обильные менструальные кровотечения, кожа стала сухой, ногти — ломкими. Вы быстро устаете, часто чувствуете апатию. Возможно, вы вегетарианка и (или) серьезно занимаетесь фитнесом. **Причина.** Недостаток железа (анемия): 30% женщин имеют явный или скрытый железодефицит. Сдайте анализ крови на гемоглобин. Для скрытой анемии потребуется особый анализ на ОЖСС (общую железосвязывающую способность сыворотки), трансферрин, ферритин и сывороточное железо. На анализ направит трихолог. **Что делать?** Врач предложит диету, богатую железом, и подберет курс препаратов железа для приема внутрь. Обычных витаминных комплексов недостаточно — в них доза микроэлемента очень мала.

3 ВИНОВАТЫ ЭМОЦИИ

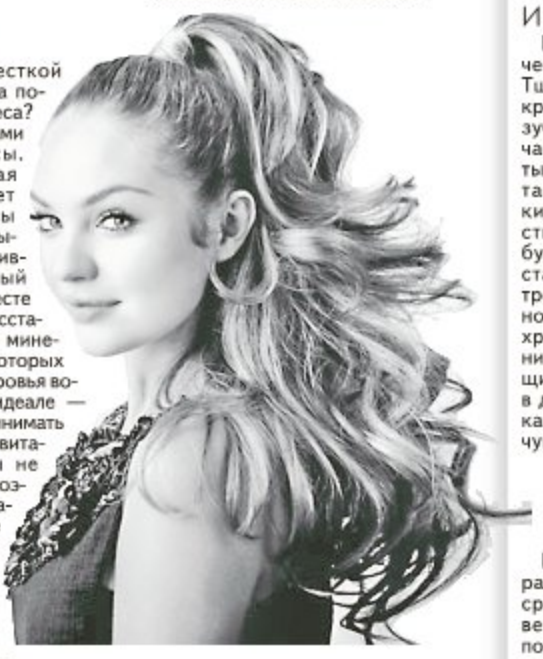
Вы переживаете серьезный стресс или длительное нервное перенапряжение. Волосы выпадают по всей голове, причем вы замечаете это не сразу: просто однажды обнаруживаете, что не можете уложить прическу. **Причина.** Стресс разрушителен для волос. Такое выпадение — самое трудное для лечения. **Что делать?** Часто женщина, обнаружив, что лысеет, переживает еще больший стресс, который усугубляет ситуацию вплоть до хронического облысения. Высыпайтесь, снимайте стресс всеми возможными способами.

4 ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ ЛЕКАРСТВ

Залысины появились после того, как вы прошли длительный курс лечения каким-то лекарством. **Причина.** Выпадение волос — частый побочный эффект препаратов на основе гепарина и интерферона, лекарств от болезней сердца и гипертонии, средств, разжижающих кровь. Ухудшить состояние волос могут некоторые гормональные контрацептивы. **Что делать?** Изучить аннотации к принимаемым препаратам. Обратиться к врачу, который их выписал, и попросить подобрать безобидный аналог. Или потерпите: после окончания лечения шевелюра восстановится.

5 РЕШИЛИ ПОХУДЕТЬ

Вы сидели на жесткой диете, за 1-2 месяца потеряли около 10% веса? Вместе с килограммами потеряли и волосы. **Причина.** Жировая ткань вырабатывает эстрогены. Когда мы худеем, волосы первыми ощущают изменившийся гормональный фон. Кроме того, вместе с жиром организм расстается с витаминами и минералами, многие из которых необходимы для здоровья волос. **Что делать?** В идеале — худеть медленно, принимать витамины. Обычные витаминные комплексы не всегда помогут: микроэлементы часто вступают в противоречие друг с другом. Например, худеющие испытывают дефицит железа, а в большинстве препаратов оно соседствует с кальцием или магнием, которые не дают ему усваиваться. Сдайте анализ на микроэлементы — трихолог назначит конкретные препараты. В диете обязательно должно быть много белка, ведь волосы на 95% состоят из кератина.



6 ОРГАНИЗМ ЗАЩИЩАЕТСЯ

Волосы выпадают по всей голове. Проблем со здоровьем нет, но 2-3 месяца назад вы переболели гриппом, ОРВИ, другим инфекционным заболеванием с высокой температурой. **Причина.** Потеря волос — своеобразная защита организма. Во время острого заболевания он усыпляет часть волосяных фолликулов, чтобы не тратить на них иммунные клетки, необходимые для победы над инфекцией. У волос трехмесячный цикл роста: если вы сильно переболели в ноябре, ждите выпадения волос к февралю. **Что делать?** Ничего. Еще через 3 месяца волосы сами по себе восстановятся.

Рецепты народной медицины

ОТ ЗАПОРА ПОМОГАЕТ

Размешайте в 2 л остывшей кипяченой воды 1 ст. ложку соли и 100 мл лимонного сока и выпейте утром натощак маленькими глотками в течение часа. Через час наступает облегчение. Но если запоры мучают долго, нужно выпить средство 3-4 раза.

При спастических запорах в течение 2 недель полезно пить по 100 мл сока картофеля 2 раза в день за 30 минут до еды.

У ВАС СЛАБОСТЬ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ?

Небольшую крупную головку чеснока разделите на дольки. Тщательно очистите их от покрывающей пленочки, каждый зубок разрежьте вдоль на две части и опустите чеснок в бутылку. Залейте его 300 г спирта, разбавленного пополам кипяченой водой (или качественной водкой). Заверните бутылку в черную бумагу и поставьте в шкаф. Настаивайте трое суток в абсолютной темноте. Затем слейте жидкость и храните настойку в холодильнике. Принимать ее надо женщинам по 20-25 капель 3 раза в день, мужчинам — по 30-35 капель. Уже через 3-5 дней почувствуете себя бодрее.

ЗЕЛЁНЫЙ ПОМИДОР — НА БОЛЬНЫЕ ВЕНЫ

Незрелый, зеленый помидор разрежьте вдоль и приложите срезом к узлам расширенных вен. Как только почувствуете под помидором легкое покалывание и жжение, снимите его и промойте больное место на ноге прохладной водой. Процедуру надо повторять не менее 5 раз подряд: обмыв ногу прохладной водой, снова приложите помидор. Если так делать не менее двух недель, узлы станут мягкими, побледнеют и через какое-то время начнут исчезать.

Знаете ли вы, что...

● Аллергию у человека вызывает не шерсть кошек, а слюна, которой она пропитана. Вылизываясь, кошки рассеивают в воздухе несметное множество капелек слюны, на которую реагируют чувствительные люди. Канарейки и попугайчики и вовсе ни в чем не виноваты: ведь аллергию вызывают не перья, а паразитирующие на них клещи.

● Лучше всего на местности ориентируются женщины старше 40 лет: они легко запоминают маршруты и могут повторить их. Хуже обстоят дела у мужчин от 20 до 30 лет: они постоянно теряются на улицах. Врачи подозревают, что виноват мужской половой гормон тестостерон.

● Больные с тяжелыми психическими заболеваниями — шизофренией, паранойей — почти не источают неприятного запаха. А люди, подверженные депрессиям, истериям, могут иметь сильно пахнущие ноги.

Лекарство на подоконнике

Настойка зебрины от диабета

Это комнатное растение не только очищает наше жилище от табачного дыма и токсинов, выделяемых мебелью, но и лечит.

* **На раны** или инфицированные царапины наложите чисто вымытые листья традесканции нижней стороной и зафиксируйте бинтом. Меняйте повязку по мере высыхания листьев.

* **На место зарождающегося фурункула** наложите в несколько слоев чисто вымытые и размятые до появления сока листья зебрины, прикройте полиэтиленом и зафиксируйте бинтом. После созревания и вскрытия фурункула промойте его свежим соком растения и далее накладывайте повязку, как при ране.

* **При метеоризме** залейте в термосе 1 ст. ложку свежих измельченных листьев зебрины стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите, сырье отожмите. Принимайте по 1/3 стакана подогретого настоя 3 раза в день за 20 минут до еды при соблюдении диеты.

* **При сахарном диабете** II типа залейте 2 ст. ложки измельченных свежих побегов и листьев зебрины стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при соблюдении диеты. Курс лечения — 2 недели. Затем сделайте перерыв на неделю и повторите лечение. Также можно приготовить настойку зебрины: 1 часть измельченных свежих побегов залейте 5 частями водки (по весу), настаивайте 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая, затем процедите. Разводите 1 десертную ложку настойки в 1/4 стакана кипяченой воды и принимайте 2-3 раза в день за 15 минут до еды. При этом соблюдайте диету со сниженным количеством сахара и крахмала. Курс лечения — месяц. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс лечения.

* **При лечении туберкулеза** легких в дополнение к медикаментозному лечению залейте 3 ст. ложки тщательно вымытых и измельченных свежих побегов и листьев зебрины 1/2 стакана холодной кипяченой воды, настаивайте 2 часа. Затем пропустите через мясорубку. Принимайте по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — месяц. Затем сделайте недельный перерыв и повторите лечение.

* **При стоматите** накладывайте на пораженный участок десны кусочек бинта, пропитанного соком зебрины, на 15-20 минут.

* **При насморке** закапывайте в каждую ноздрю по 1-2 капли сока листьев зебрины 2-3 раза в день. При сильном насморке более эффективны тампоны, пропитанные соком.

Не навреди — Сам себе доктор

Неожиданный эффект

ЗАНИМАЯСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ, НЕПЛОХО БЫ ЗНАТЬ, КАКОЙ ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ТО ИЛИ ИНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО.

Женьшень, элеутерококк, родиола розовая (золотой корень)

Эти растения повышают артериальное давление, поэтому опасны при гипертонии. Можно купить сухие экстракты в брикетах, настойки на спирту, таблетки. Эти растения поднимают артериальное давление, тонизируют нервную и сердечно-сосудистую системы и на время приема уменьшают усталость и сонливость, а умственную и физическую работоспособность, наоборот, улучшают. Но... Не рекомендуется их использовать для лечения во время жары, при повышенной температуре тела и нервном возбуждении. Превышение дозировки может вызвать головокружение, тошноту и расстройство желудка. Другие противопоказания: заболевания печени, повышенная возбудимость, эпилепсия, возраст до 12 лет. Родиола снижает эффективность антипсихотических средств. У эмоциональных и впечатлительных людей растения могут вызвать бессонницу, если принимать их во второй половине дня.

Панты оленя

Это молодые рога оленя, которые еще не ороговели и содержат много крови. Их срезают и высушивают, вымораживают, проваривают, выветривают, потом продают в виде порошка, гематогена и в виде лекарственного препарата — в инъекциях или таблетках. Побочный эффект — аллергическая реакция, головная боль. В аннотации не содержится ничего конкретного, кроме того, что пишут для всех тонизирующих средств. А ведь это препарат из крови, производство которого требует проверки на различные микроорганизмы.

Эхинацея

Считается, что она активизирует работу иммунитета, особенно во время и после простуды, но это пока не доказано. Может вызвать аллергические реакции, не сочетается с кардиологическими препаратами. Замечено, что эхинацея нарушает работу печени.

Мумие

Продается в виде брикетов, гомеопатических шариков, капсул. Помимо общеукрепляющего эффекта мумие приписываются бактерицидные свойства, его используют в качестве компрессов, для заживления ран. С алкоголем мумие не сочетается на весь период лечения. Нельзя употреблять спиртного ни капли! Правда жизни и в том, что мумие — это смешанные с горной пылью экскременты летучих мышей или других животных, обитающих в скалах. Нередко содержит примеси ионов тяжелых металлов, плесень, грибы.

Прошу помощи

СТАЛО НЕМЕТЬ ПОЛ-ЛАДОНИ...

Мне 22 года. Пару недель назад у меня стало неметь пол-ладони левой руки (включая мизинец и пол безымянного пальца). При этом болел локоть. Онемение длилось неделю или больше, потом прошло. Через пару дней после этого у меня появилось острое покалывание в области сердца. Вызывали «скорую», врачи сказали, что это не сердце. Колет очень сильно, особенно при дыхании и движении. Когда лежу, не колет, но отдает в ребра с левой стороны; в области ключицы и левой лопатки ноет весь день. А недавно появились боли в правой подмышке, больше похожие на резь. Не знаю, что со мной. К врачу идти страшно! Может, кто-то сталкивался с подобным и сможет успокоить меня? Скажите, пожалуйста, что это может быть и к какому врачу с этим обращаться (и стоит ли обращаться вообще)?

Сергей Н., Омск

СУДОРОГ НЕТ, НО ГОЛОВА КРУЖИТСЯ

Люди добрые, помогите! Это крик моей больной души! Дочка в возрасте двух лет перенесла сотрясение мозга. Сейчас ей ставят диагноз симптоматическая эпилепсия, статус тонических судорог. Сейчас судорог нет, помогают противосудорожные препараты. Но у дочки появилось головокружение, когда она спускается по лестнице или, как дочь сама говорит, когда подумает об этом. У кого так было с ребенком? Люди, помогите ради Христа! Понимаю, что головокружение — это ненормально. Сейчас дочке 7 лет, скоро в школу. Буду рада любой помощи.

Екатерина Ринатовна, Актобе, Казахстан

ПОСЛЕ КРИЗА У МАМЫ ДЕПРЕССИЯ

У моей мамы полгода назад был гипертонический криз. С высоким давлением ее положили в больницу. После этого у нее левая сторона как бы онемела, нога и рука еле двигаются. До этого, кроме скачков давления, ее особо ничего не беспокоило. Сейчас же появился страх перед новым приступом, мама все время меряет давление, жалуется на постоянное чувство тоски и тяжести на душе, расстраивается и по каждому поводу плачет. Депрессия ее выматывает! Терапевт сказал, что это нормально после тяжелого гипертонического криза, все себя так чувствуют, и маме, кроме валерьянки и свежего воздуха, ничего не советует. Читатели, перенесшие гипертонический криз, подскажите, как помочь нашей маме? Как вы справляетесь со страхом и депрессией?

Римма Хасанова, Хасавюрт

ВНУЧКА РОДИЛАСЬ С ОДНОЙ ПОЧКОЙ...

Моей внучке 5 лет. Она родилась с одной почкой, по размерам она увеличена. Прошли обследование в 4,5 года в нефрологии — анализы нормальные. Хотелось бы узнать, повлияет ли эта патология на продолжительность жизни, сможет ли в будущем внучка родить ребенка? Надо ли ограничить физические нагрузки? Хотелось бы получить советы от родителей, чьи детки живут с подобными патологиями. Как они чувствуют себя? Есть ли какие-то осложнения?

Ольга Васильевна Казанцева, Самара

УДАЛИЛИ ЯИЧКО...

Мне 21 год. Четыре года назад удалили левое яичко. Сейчас у меня бывает резкая боль в правом яичке и правом боку, иногда тянущая, длится минут 10, потом проходит, и опять пару дней все нормально. Был у уролога, он ничего подозрительного не увидел. Что это может быть? У кого из читателей такая же ситуация?

Прохор Н., Нижний Новгород

ОПУЩЕНЫ ПОЧКА, ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК

Принимайте в компанию! Страдаю почками 10 лет. Сначала находили простой пиелонефрит, усиленно лечили. Потом другой врач, посмотрев результаты УЗИ, ахнул: «У вас же песок и камни!» И назначил новое лечение. Анализы не улучшались. Меня обзывали нерадивой больной, которая не хочет вылечиться. Это длилось 5 лет. Потом еще добавился цистит. Полный караул — из дома не выйти! А направление в больницу не давали. Муж насмотрелся на мои мучения и положил на платное обследование. Десять дней разных анализов и новый диагноз: «Лечите гинекологию!» Еще два года лечилась у гинекологов, опять же платно. Результат прежний: анализы плохие. Только год назад мне посоветовали толкового и добросовестного врача. Он посмотрел мои рентгеновские снимки и сказал, что время для лечения упущено. У меня нефроптоз, опущена правая почка на 8 см, желудок и кишечник тоже. Операцию делать поздно. Что делать? Научите!

Марина, Сочи, Краснодарский край

***

Сегодня пришла от врача и проревела весь день. Правая почка опущена на 9 сантиметров. А ведь мне всего 22 года! Врач сказал, что это из-за того, что я худая. Но на диетах я не сижу! Уже 4 года пытаюсь поправиться, но не получается. Что делать? Очень беспокоит вопрос: смогу ли я выносить ребенка? Кому удалось это, имея опущение почки? Были какие-нибудь осложнения?

Милана, Армения

ВО РТУ НА НЁБЕ ПРЫЩИКИ

У меня во рту на нёбе появились 3-4 маленьких красных прыщика. Когда ем, они чешутся. Очень неприятно. Полощу рот перекисью водорода, солевыми и содовыми растворами — не проходит. Как можно избавиться от этих противных прыщиков?

Михаил, Липецк

БАНДАЖ КУПИЛА, ПЬЮ ТАБЛЕТКИ...

Сильно болела правая почка. Сходила на УЗИ, а потом отправилась к урологу. Оказалось, что правая почка у меня опущена на 3 см. Врач, делавший УЗИ, сказал, что она у меня на чем-то болтается (то ли на мочеточнике, то ли еще на чем-то). И уролог попался какой-то странный: молча выслушал мои жалобы, что-то написал в карточке (что именно, не могу прочитать — почерк абсолютно нечитаемый), прописал «Нимулид», сказал, чтобы купила бандаж, — и все! Бандаж купила, таблетки пью, а что еще делать? Правда ли, что теперь почку можно поднять только хирургическим путем? И еще. Я заядлая путешественница, а мама сказала, что мне теперь никакие рюкзаки таскать нельзя. Это что же, жизнь закончена? Как лечиться? Что делать? Посоветуйте, пожалуйста!

Лена, Пермский край

В НОСУ ЗОЛОТИСТЫЙ СТАФИЛОКОКК

У меня в носу золотистый стафилококк. Лор-врачи говорят, что это не лечится. Выписывали много лекарств — не помогли. После длительного лечения в носу стафилококк не обнаружили, его нашли во рту. Прошу откликнуться тех, кто избавился от такой напасти. Помогите, я инвалид II группы.

Вера Ивановна, Владикавказ

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС

Уже много лет страдаю депрессией. Сейчас мне 32 года. Личная жизнь не складывается, работать не могу. Ездила к ясновидящим, все говорят, что на мне порча. Снимают за определенную плату, но результатов нет. Как дальше жить? Слышала, что есть монастыри, где помогают справляться с недугами. Может, кто посоветует и подскажет адрес? Живу в Волгоградской области, далеко ехать не могу из-за нездоровья, да и денег нет. А я еще надеюсь создать свою семью, родить детей...

Наталья, Волгоградская обл.

***

Обращаюсь к тем людям, которые страдают диабетом. Кто знает, где лечат диабетическую стопу? Эта информация очень нужна.

А. В. Кулешова, Новочеркасск, Ростовская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Наргиз Курбановой из Баку, Азербайджан, автора письма «В Израиле поставили диагноз васкулит» («Айболит» №8 за 2011 г.).

Хотела полечиться по вашему рецепту, но у меня ничего не получилось. Молоко купила не в магазине, а с рук. Вскипятила, положила 5 кусков сахара, остудила, выжала половину лимона и стала ждать. Молоко стояло до утра, но не скисло, а стало такое противное, что пить нельзя. Может быть, в молоко что-то добавляют? А может, сахар надо класть позже? И очень сладко, а я сладкое не переношу. Мне 72 года, перенесла инсульт. Болезней много, хочется поддержать себя.

Г. Балакина, ул. Шамиля, 101а, кв. 11, Маха чкала, Дагестан, 367030

***

Для Александры Михайловны Ульяновой из Знаменска, Астраханской обл., автора письма «Если сорван живот, поможет упражнение «березка» («Айболит» №9 за 2011 г.).

Очень рад вашему письму. Мне 70 лет. Прошло около года с тех пор, как начались проблемы со здоровьем, но никто конкретно не сказал, что со мной. А 10 дней назад пошел с давлением на прием к терапевту и услышал от нее, что у меня сорван живот. Недавно открываю «Айболит», читаю ваше письмо — в нем то, что мне нужно. Есть вопросы к вам. Отзовитесь, пожалуйста, хочу посоветоваться конкретнее. Надеюсь, не откажете.

Анатолий Алдабергенов, ул. Мира, 141, с. Кенесары (Александровка), Бурабайский р-н, Акмолинская обл., Казахстан, 021717

***

Наталья Аркадьевна Лебедева из Костромы, автор письма «Для тех, кто болен неспецифическим язвенным колитом» («Айболит» №3 за 2006 г.)! Очень надо с вами связаться, у дочери критическая ситуация.

Юлия Леонидовна Алексина, ул. Нансена, 439, кв. 63, Ростов-на-Дону, 344023

РАЗНОЕ

Я инвалид детства II группы. От безысходности и одиночества завела кошечку, чтобы иметь рядом друга. Потом подобрала котенка, он вырос, у него родились дети. Теперь родственники в ужасе: что делать с этими животными? На семейном совете они решили, что пора со мной кому-то жить, чтобы меня не обижали и не ограбили. Но что делать с животными? Их много, а на улицу рука не поднимается выбросить. Мои кошечки чувствуют, что их ждет, они все понимают. Люди, жители Кисловодска! Кто сможет приютить хоть одного котенка? Они такие умненькие и хорошенькие...

Татьяна Косова, ул. Линейная, 4, Кисловодск, Ставропольский край, 357746

***

Мне 62 года. Старшая дочь погибла в аварии, младшая в 34 года осталась инвалидом II группы. Ее муж сбежал, оставив ее с ребенком. В нашем селе богатые люди с бедными не общаются. Здесь я для всех чужая. Мы приехали из Сибири, месяц сидели без денег, даже на хлеб не у кого было занять. Люди добрые, ради Христа, помогите обуться и одеться! Внуку нужна обувь (р. 37-й) и одежда (р. 44-й). Рост у Толика 130 см. А дочке нужна теплая куртка и пальто (р. 50-52-й, рост 160 см, средней полноты), а также обувь (р. 40-й). Пригодится любая подержанная одежда. Искренне верим в вашу помощь. Храни вас Господь!

Альбина Александровна Панкова, ул. Центральная, 37, с. Осиновка, Вольский р-н, Саратовская обл.,412942

У сестры во рту привкус земли. Диагноз гепатоз

У моей сестры Тамары хронический гепатит В, хотя анализ крови на ПЦР гепатита не показал, но все симптомы указывают на него: желтые склеры глаз, желтоватый оттенок кожи лица и ногтей больших пальцев рук. По утрам, когда сестра просыпается, у нее во рту привкус земли, кожа на руках зудит. В области печени сильные боли, а иногда кажется, что вместо печени камень. Сестре ставят диагноз гепатоз. Еще у нее на лице пигментные пятна. Ведь это тоже из-за проблем с печенью. Зимой пигментация не очень заметна, а летом — просто ужас! Лицо становится красно-желтого цвета, и пигментация вообще смотрится страшно. Сестра старается пореже выходить на улицу, а ведь она еще молодая. У кого из читателей так было? Может, какие-нибудь травы или лекарства пили? Что надо делать, чтобы эта болезнь не переросла в цирроз печени?

З. Е., Алтайский край

Люди, как спасаетесь от сигмоидита?

Мне 34 года. Вот уже в течение 10 лет у меня проблемы с кишечником. Ел отруби — помогали, а сейчас плохо помогают. В туалет хожу через 3-5 дней. Колоноскопия определяла сигмоидит. Аппарат на колоноскопии чуть не сломали (сильный загиб). Клизму сделать проблема — кишечник не пускает. Если и зайдет 2 л, то потом только часть выходит, а остальное в кишках булькает. (Спазм это или загиб, не знаю.) Когда работаю физически, кишечник работает получше. Пробовал голодать. После одного дня голодания тошнит, начинаю есть — рвет. Ем — рвет и рвет. После нескольких попыток желудок смирился. Кал часто бывает из кусочков. Иногда твердый, иногда нет. Болей нет, но когда долго не могу сходить в туалет, чувствую слабость. Кому поставлен такой диагноз? Люди, напишите, как спасаетесь?

Сергей, Омск

SOS

Я попала в ловушку

Скольким людям в мире так необходима корка хлеба, а я за раз сжираю впустую столько еды!

Меня зовут Ксения, мне 22 года. Уже 1,5 года страдаю булимией, причем изначально не придавала этому большого значения, так как приступы случались раз-два в месяц. Но сейчас они участились, случаются каждый день и иногда даже не по одному разу. Толчком для заболевания послужило, на мой взгляд, расставание с молодым человеком. Он ушел к другой, а я решила, что все дело во мне и нужно срочно похудеть. Начала ограничивать себя в еде, но потом все равно наедалась и вызывала рвоту. Сейчас понимаю, что сама справиться с болезнью не могу. Ухудшилось здоровье: нарушены пищеварение и менструальный цикл, появилась аритмия. Мне стыдно признаться родителям в своей проблеме, они и не догадываются о моем заболевании. Что мне делать? К какому специалисту обратиться за помощью?

Интересно, а кто-то способен догадаться, просто глядя на меня, что я страдаю булимией?.. Устала от самой себя, от бесконечного контроля за калориями и от дикого обжорства. В такие моменты я просто теряю голову и готова съесть все. Хочется сбегать в магазин, набрать кучу печенья, булок и съесть все это сразу, за один раз... Потом бегом в туалет, два пальца в рот и... Дикость! Когда прихожу в себя, понимаю, что это ненормально. Я сошла с ума!!! Раньше все было как у всех: любила шоколад с миндалем, по утрам съедала зефир, по выходным мамины блинчики. О, как же они были вкусны!!! Я всегда могла остановиться... и чувствовала, когда наедалась. Как я попала в эту ловушку!?

...Вначале принимала слабительные, делала многочисленные клизмы, боялась рвоты, а потом попробовала раз, два и поняла, как просто. Можно есть сколько хочется, вернее, сколько влазит... И ела, ела, потом — в туалет и два пальца в рот... И снова могла есть. Вот какая штука. Удалось ли мне похудеть? Когда я ела, как все люди, была более худой, а сейчас не получается держать вес в норме, он постоянно меняется. Порой просто обхожусь баночкой йогурта в день и наслаждаюсь ощущением пустоты в желудке. А потом опять ем, ем, ем — и не могу остановиться... Я встретила любимого человека, но не призналась ему в своей болезни. А как детей рожать в таком состоянии? Люди, что мне делать? Как избавиться от этого кошмара? Скольким людям в мире так необходима корка хлеба, а я за раз сжираю впустую столько еды! Жить с этим противно... А жить хочется свободной!

Без подписи, Калининград

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

РЫБНЫЙ ЗАПАХ — ПРИЗНАК ВАГИНОЗА

Для З. К. из Кемеровской обл., автора письма «Сходить к гинекологу и все рассказать стесняюсь всю жизнь...», из влагалища запах тухлой рыбы («Айболит» №7 за 2011 г.).

Скорее всего, у вас бактериальный вагиноз, иначе — возрастной дисбактериоз влагалища. Основной жалобой больных являются выделения из половых органов с неприятным (рыбным) запахом. Суть болезни — значительное уменьшение или отсутствие молочнокислых бактерий с одновременным резким увеличением числа болезнетворных микроорганизмов и снижением кислотности влагалищной среды. Применяют спринцевание во влагалище 100 мл 2-3%-ной молочной или борной кислоты в течение недели. Кислота способствует восстановлению кислой среды, стимулирует процесс самоочищения влагалища. Потом надо восстановить нормальную микрофлору влагалища. Попробуйте также спринцеваться корой дуба. Залейте 1 ст. ложку коры дуба 1 стаканом кипятка и держите на водяной бане 10 минут. Настаивайте 40 минут, процедите, остудите до температуры тела. Спринцуйтесь перед сном 1 раз в день. Курс лечения — 10 дней.

Стесняетесь обращаться к гинекологу? Обязательно попейте отвар травы боровая матка, она сейчас в аптеках свободно продается. Полюбите себя: стыдно не болеть, стыдно не лечиться!

Е. В. Торшина, Прохладный, КБР

ОТ ЗУДА В АНУСЕ — ТРИ ТАБЛЕТКИ

Для Тамары Владимировны из Твери, автора письма «Чем подмываться от зуда?», у нее зуд в анусе («Айболит» №5 за 2011 г.).

Если у вас нет сахарного диабета, то от зуда в анусе рекомендую свой метод. Растолките в муку по 1 таблетке фурадонина, левомицетина и стрептоцида, смешайте. Вымойте анус, насыпьте на вату щепотку смеси и неглубоко введите в анус. Я мучилась от жуткого зуда в анусе полгода. Никакие, даже дорогие, лекарства не помогали, а это помогло с одного раза. Теперь им пользуюсь, если возникает зуд. Еще этой смесью присыпают незаживающие раны. Очень хороший состав. Стрептоцид в таблетках сейчас не продается, только в порошке. Его надо брать на кончике ножа, это примерно то же количество, что и в 1 таблетке. Желаю здоровья!

Зинаида Сергеевна Кабанова, Липецк

СОВЕТУЮ ЗАКАПЫВАТЬ ПРОПОЛИС

Для О. Ф. Крыштоповского из Белинского, Пензенской обл., автора письма «После операции лучше не стало...», у него отслоение сетчатки, после операции помутнел хрусталик («Айболит» №9 за 2011 г.).

Советую закапывать в глаза водный экстракт прополиса. В природе прополис не растворяется в воде, но сейчас нашли способ растворять с помощью какой-то технологии. Этот экстракт не продается в аптеках, но при желании найти можно. И еще прочтите книгу «Восстановление зрения по методу Шичко-Бейтса». Я сам занимаюсь по этому методу. Желаю удачи!

А. М. Кулиев

Я ЧИРЬИ ЗАКЛЕИВАЛ ПЛАСТЫРЕМ

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл., автора письма «Сына мучают нарывы» («Айболит» №8 за 2011 г.).

С 12 до 17 лет у меня тоже были на теле фурункулы постоянно. Жил я в деревне, и никакой медицинской помощи мне не оказывали. Пришло время — поступил в училище. Однажды почувствовал на шее зуд. Это первый признак, что будет чирей. Я решил заклеить его лейкопластырем. Через три дня сорвал его, а на нем желтое ядрышко со спичечную головку. Ранка на коже была незначительная, и самое главное — не было нарыва. Еще трижды использовал лейкопластырь, чтобы не допустить нарыва. С тех пор у меня не было ни одного чирья. Может, поможет и вашему сыну?

Виктор Михайлович Сурягин, Рубцовск, Алтайский край

***

Для К. А. из Георгиевска, Ставропольского края, страдает эпилепсией («Айболит» №3 за 2011 г.).

Сложите листья и веточки черемухи, смородины и шиповника в 3-литровую банку, залейте 3 л крутого кипятка, настаивайте 4 часа. Пейте по 300 г каждые 4 часа днем и ночью. Лечиться надо до полного излечения.

***

Для Ш. Ибрагимова из Дагестана, замучила пяточная шпора («Айболит» №3 за 2011 г.).

Смешайте 1/2 стакана простокваши и 30 г сливочного масла. Сделайте теплую ванночку для ног, затем нанесите смесь на больное место и слегка вотрите круговыми движениями.

Борис Исаевич Нисанов, Астрахань

***

Для Игоря из Воронежа, 10 лет страдает депрессией, преследуют навязчивые состояния («Айболит» №6 за 2011 г.).

Я бы посоветовала полечиться препаратом «Эглонил». Депрессию, навязчивые мысли, психическое возбуждение, тревогу, страх за близких — все это снимает «Эглонил», он же поднимает настроение и желание жить. Препарат до настоящего времени продавался без рецепта.

Людмила, Астраханская обл.

***

Кто из читателей «Айболита» знает, как сохранить березовый сок? Сын весной много сока приносит, мы его не успеваем выпивать. Может, кто посоветует, как его заготовить впрок? Желаю всем здоровья, удачи!

Ирина Абдуллина, Бугульма, Татарстан

ОЧЕНЬ ТРОНУЛО ВАШЕ ПИСЬМО!

Для З. К. из Кемеровской обл., автора письма «Сходить к гинекологу и все рассказать стесняюсь всю жизнь...», из влагалища запах тухлой рыбы («Айболит» №7 за 2011 г.).

Очень тронуло ваше письмо! И хотя сама этим не страдаю, но захотелось вам помочь. Нужно взять 2 л кипяченой воды, развести в ней 1 ст. ложку соли и 1/4 чайн. ложки лимонной кислоты (или 100 мл лимонного сока), охладить, процедить. Раствор разделить на 2 части: первой спринцеваться, но не из спринцовки, а из кружки, причем лежа. Процедура должна быть стерильной. Вторую половину 2-литрового раствора выпить, но не сразу, а в течение дня по частям. Буду рада, если мой рецепт поможет, но убеждена, что так и случится.

Без подписи, Шахты, Ростовская обл.

СЫНА ТОЖЕ МУЧИЛИ ФУРУНКУЛЫ

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл., автора письма «Сына мучают нарывы» («Айболит» №8 за 2011 г.).

Моего старшего сына тоже мучили фурункулы, даже в больнице лежал, пока не попал на прием к одному врачу с очередным фурункулом. Она его вскрыла и прописала курс лечения. Результат: вот уже 6 лет мы не вспоминаем, что это такое. Лечение: антистафилококковый иммуноглобулин (5 уколов), внутримышечно через день, витамины группы В. Сын еще принимал БАД «Цыгапань». От начинающихся фурункулов очень хорошо помогает мазь «Бактробан». Нарывы под мышкой замечательно убираются насадкой Дарсонваля (есть в каждом косметическом салоне). Лучше это сделать, когда фурункул только назревает. Желаю вашему сыну скорого выздоровления!

Елена Владимировна, Энгельс, Саратовская обл.

Настойку делаю из трёх корней

Для З. М. Овечкиной из Челябинской области, автора письма «Кто из женщин страдает сенильным кольпитом?», беспокоит сухость влагалища, кольпит и цистит («Айболит» №7 за 2011 г.).

Все эти женские проблемы — от недостатка гормонов. Испытала на себе: и циститы непонятно отчего, и тянущие боли внизу живота, и сухость, жжение, зуд во влагалище, кольпит — в мазке сплошные лейкоциты. Да еще приливы и депрессия. Я страдаю эндометриозом. Гинекологи предложили оперироваться (очень болезненные месячные), но я отказалась. Тогда врач вызвал климакс раньше времени. Я принимала «Бусерелин» полгода, чтобы прекратились месячные. Месячные прекратились, стало легче, но начались другие мучения: появилось все то, чем страдаете сейчас вы. Мне тоже назначали свечи «Овестин», от которых чувствовала сильное жжение, а на следующий день не могла уже его принимать. После долгих мучений решила поехать на консультацию в областной город, там прошла полное обследование. Оно показало, что для приема гормональных препаратов противопоказаний нет. Назначили «Фемостон» принимать длительно. Добрые люди отсоветовали садиться на гормональные препараты и посоветовали подобрать травы. Уже около года я принимаю настойку трех корней: золотого корня, маральего и корня красной щетки. Настойку делаю сама, за основу беру 50 г золотого корня, к нему добавляю 25 г маральего корня и 15 г корня красной щетки, заливаю 0,5 л водки или хорошего домашнего самогона, настаиваю в темном прохладном месте 3-4 недели, периодически взбалтывая. Затем процеживаю и принимаю по 1 десертной или по 2 чайн. ложки до еды 3 раза в день, заливая водой. Можно разбавить водой и выпить (я делаю именно так, потому что у меня проблемы с желудком). Корни снова заливаю 0,5 л водки и настаиваю 3-4 недели. Повторно настоянную настойку принимаю по 1 ст. ложке за 30-40 минут до еды 3 раза в день. А потом уже нужно смотреть по самочувствию: можно уменьшить дозу, перейти на двухразовый прием или сделать перерыв. Я пробовала делать перерыв и снижать дозировку, но у меня появились те же симптомы, и я принимаю постоянно, 2 или 3 раза в день. Периодически смазываю вход во влагалище гелем «Солкосерил» или облепиховым маслом. Нужно принимать рыбий жир хотя бы 2 раза в год — весной и осенью — в течение месяца, витамин Е. Если нет проблем с желудочно-кишечным трактом, то принимайте по возможности свежевыжатые соки: сливочно-морковный (150 г сока моркови, 50 г сливок), апельсиновый, свекольный. А когда начинается депрессия, я принимаю препарат «Эглонил» в капсулах, по 50 мг в каждой, 30 капсул. Но принимаю в зависимости от самочувствия — по 1 капсуле ежедневно.

При кольпите нужно пить рыбий жир хотя бы 2 раза в год — весной и осенью — в течение месяца, витамин Е и свежевыжатые соки.

Людмила, Астраханская обл.

О лечении нервов с помощью белой акации

В «Айболите» №1 за 2011 год было опубликовано мое письмо «Ну а свитер я все-таки связала!» о лечении нервов с помощью белой акации.

Отвечаю всем. Все прошлогодние запасы сушеных цветов акации белой истощены: я выслала бесплатно 19 бандеролей. Заготовила и в этом году. Мой совет на будущее всем, у кого есть возможность: заготавливайте ее. Сделать это просто: сорвите гроздья, разложите тонким слоем в тени на сквозняке, но не на солнце. Во время сушки цветы нужно периодически ворошить, высохшие цветы хранить в мешочках или картонных коробках, чтобы был доступ воздуха.

* В народной медицине цветы белой акации очень успешно применяют при многих заболеваниях как жаропонижающее и отхаркивающее средство. Залейте 1 чайн. ложку сухих или свежих цветков акации 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Этот же настой хорошо помогает при заболеваниях мочевого пузыря, почек и мочекаменной болезни.

* Настоем белой акации растирайте больные места при радикулитах, ревматизме, остеохондрозе, полиартритах, болях в суставах. Он хорошо рассасывает варикозные узлы, помогает при тромбофлебите.

* При параличе конечностей настойкой смазывайте и растирайте конечности 2-3 раза в день. Как приготовить настойку: залейте 1 ст. ложку сухих или свежих цветков акации 200 г водки, настаивайте в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Затем процедите, цветки отожмите — и лекарство готово. Пропорции можно увеличить.

Тем, кто очень нуждается, могу выслать цветы акации, но вы должны будете оплатить почтовые услуги. В письмо вкладывайте конверт. Если выслать не смогу, то хотя бы объясню почему. Будьте здоровы и счастливы!

Валентина Алексеевна Кривошеева, ул. Луначарского, 119, ст. Егорлыкская, Ростовская обл., 347660

От геморроя запарьте крутым кипятком овёс

Для Людмилы из Кемеровской обл., автора письма «От геморроя спасает только клизма» («Айболит» №7 за 2011 г.).

Предлагаю несколько рецептов, проверенных на себе и моих знакомых.

* Делайте ванночки с отваром верблюжьей колючки. Хорошо ее запарьте крутым кипятком, произвольно, процедите и слейте в таз или в ванну. Посидите в этом настое. Если в ваших краях это растение не растет, то предлагаю другие способы.

* Запарьте крутым кипятком 1 кг овса, подождите, пока он пропарится, процедите. Вылейте настой в таз или ведро и сядьте на стул с прорезанным сиденьем или на деревянную решетку. Укутайте низ пледом и парьтесь 30-40 минут. Настой должен быть горячим, но таким, чтобы не обжечься паром. После этой процедуры сразу же лягте в постель. Курс лечения — 10 процедур. Такие парилки очень помогли и моему брату, и многим моим знакомым.

* Варите почки вербы (можно и освященной) в небольшом количестве воды 5-7 минут, процедите. Смешайте 1 часть отваренных почек, 2 части свиного жира и смазывайте геморроидальные шишки.

Благодарю В. Кошелева, читателя «Айболита» из Можайска, за этот рецепт. Знаю, что он попал к нему от его знакомых. Вот так и передаются рецепты народной медицины от одного к другому. Спасибо всем, кто присылает их в газету «Айболит»! Для больных людей ваша помощь неоценима, ну и, конечно, еще вера и молитвы.

Антонина Рыбалкина, Ростов-на-Дону

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Деликатная тема

Семь раз отмерь, один обрежь!

ОТРЕЗАТЬ МУЖЧИНЕ КРАЙНЮЮ ПЛОТЬ — ВСЕ РАВНО ЧТО ОТОРВАТЬ УШИ ИЛИ ПОДРЕЗАТЬ ВЕКИ.

Большинство врачей уверены, что обрезание полезно с гигиенической точки зрения. На головке полового члена с обрезанной крайней плотью не скапливается смегма — вещество-смазка, которое быстро «прогоркает» и становится источником неприятного запаха. И еще головка без своего природного «капюшона» куда менее чувствительна, а значит, мужчина может продлевать свой половой акт. А вот новозеландские ученые считают иначе. Недавно они закончили свое 10-летнее научное исследование, которое доказало, что обрезание — нелепый обычай. Отрезать мужчине крайнюю плоть — все равно что оторвать уши или подрезать веки. Прежде чем сделать такие выводы, ученые досконально изучали минусы обрезания. В эксперименте приняли участие более 5 тысяч мужчин — от месячных младенцев до 40-летних отцов семейств, как обрезанных, так и нет. Результаты шокируют: 87% мальчиков и мужчин, прошедших через операцию, в дальнейшем столкнулись с серьезными половыми проблемами.

1 Операция обрезания по традиции делается без наркоза. Но даже если обезболивание и проводилось, то шрам долго болит. У 60% мальчиков от года до 12 лет и почти у половины мужчин и спустя годы наблюдается болезненное опухание пениса, часто образуются спайки — их нужно иссекать. Этого не делается, и мужчины страдают хроническим воспалением полового члена, которое может закончиться бесплодием.

2 Из 1000 обрезанных мужчин за 10 лет каждый восьмой заразился гонореей, герпесом, вирусом папилломатоза и хламидиозом. Среди необрезанных заражений гораздо меньше. Неудивительно: бактериальная инфекция активнее внедряется в слизистую пениса, когда он не защищен предохраняющим лепестком кожи. Ведь крайняя плоть существует не просто так, она предохраняет головку члена от пересушивания.

3 Всегда считалось, что обрезание — надежная страховка от рака полового члена. Это не так: частота новообразований у людей с крайней плотью и без нее одинаковая. Да и сам по себе рак пениса встречается крайне редко (лишь у 3% курильщиков и 5% мужчин, пренебрегающих гигиеной). Вероятность умереть от него такая же, как и возможность умереть от обрезания в современной больнице — 1:100000!

3 Что касается продления полового акта, то чувствительность головки при обрезании хоть и снижается, но время интима существенно не увеличивается. В крайней плоти находится множество нервных окончаний, поэтому мужчина и получает острое наслаждение от секса. К тому же крайняя плоть помогает головке пениса сохранять влагу и обеспечивает дополнительное скольжение кожи. Лишите всего этого мужчину, и самые нежные прикосновения доставят ему куда меньше удовольствия.

■ Мужчины, лысеющие к 30 годам, менее подвержены возникновению рака простаты.
■ При импотенции принимайте свежие плоды лимонника по 2-5 штук на прием 2-3 раза в день.

■ В МИРЕ ЕЖЕГОДНО ПРОИЗВОДИТСЯ БОЛЕЕ 4 МИЛЛИАРДОВ ПРЕЗЕРВАТИВОВ, ПОЛОВИНУ ПОКУПАЮТ ЯПОНЦЫ.

■ ТОЛЬКО 4% МУЖЧИН СЧИТАЮТ ПРЕЗЕРВАТИВ УДОБНЫМ СПОСОБОМ ПРЕДОХРАНЕНИЯ.

■ 150 МИЛЛИОНОВ ЖЕНЩИН В МИРЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ ГОРМОНАЛЬНУЮ КОНТРАЦЕПЦИЮ. ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ КАЖДАЯ ИЗ НИХ ПРИНИМАЕТ ОКОЛО 9000 ТАБЛЕТОК.

Для вас, мадам

Нет приливов? Следите за здоровьем

Ученые из США обнаружили, что приливы при климаксе полезны.

Оказалось, что женщины с подобными проблемами менее подвержены заболеваниям сердца и сосудов. Инфаркты миокарда и инсульты у них случаются гораздо реже. У женщин с сильными приливами на 50% снижается и риск рака молочной железы. Медики предполагают, что все дело в гормональном фоне. Полное отсутствие приливов может говорить о застарелых нарушениях гормонального равновесия и здоровья в целом. Теперь врачи рекомендуют женщинам, у которых не было приливов во время климакса, с особым вниманием следить за здоровьем.

Кое-что новенькое

Старость у молодых. Все больше людей ведут себя как старики, даже молодые. Такой вывод сделали ученые, проведя масштабное исследование. Им лень заниматься с детьми, не хочется проводить с ними время, а необходимость гулять с собакой заранее вызывает усталость и утомление. Лень появляется даже в интимных отношениях: многие признаются, что после работы им хочется только спать, а не заниматься сексом. А это признак старости.

Приметы климакса

Первые приметы приближающегося климакса — ощущение жара на лице, шее, груди, сильное потоотделение, слабость, головокружения. В это время женщина бывает очень возбуждена, может тревожиться по любым мелочам, неожиданно мрачнеть, теряет интерес к жизни. У одних женщин появляется болезненный страх, у других может быть психическое расстройство. Может изводить понос или залор, метеоризм, частое мочеиспускание. Но это все временно.

На приёме у гинеколога — *Прикинь на себя*

Соски втянуты...

РАНЬШЕ СЕКС ЗАПРЕЩАЛИ НА ГОД...

Врачи вынесли запрет на половую жизнь: нельзя заниматься сексом 8 течение 1,5 месяца лечения после операции по поводу рака шейки матки и 3 месяца после. Но я слышала, что раньше секс запрещали на целый год после лечения. Насколько бурную половую жизнь я смогу вести или придется вообще исключить мужчину из жизни? Моя покойная свекровь прожила после подобного лечения больше 20 лет и всегда говорила, что жива только потому, что вышла из больницы уже вдовой.

О. И., Казань

Этот вопрос должен решаться сугубо индивидуально, потому что радиочувствительность тканей половых органов разная. У одних женщин после облучения развивается эпителиит — тяжелое воспаление слизистой оболочки влагалища, у других наступает рубцовый стеноз влагалища, а у третьих все хорошо. Пока гинеколог не осмотрит вас и не скажет, что все зажило, заниматься сексом нельзя. Определить, сколько времени это займет — 3 месяца или больше, — заранее невозможно. Надо помнить, что во время полового акта происходит не только механическая травма воспаленных тканей, но и прилив крови ко внутренним органам, который может активизировать дремлющие опухолевые клетки. Однако полностью исключать секс вряд ли оправданно. А вот о том, что у молодых женщин лучевая терапия часто выключает функции яичников и наступает преждевременный климакс, во время которого вымывается из костной ткани кальций, надо помнить и периодически контролировать насыщенность скелета кальцием. Для предупреждения этого осложнения в последнее время гинекологи даже смещают яичники из зоны облучения.

ЭРОЗИЮ ПОКА НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬ...

После недавнего посещения гинеколога выяснилось, что у меня врожденная эрозия. Врач сказал, что пока ее лечить не надо. Не опасно ли это? Может, врач просто успокоил меня?

С. Н. Журавченко, Тульская обл.

Чаще всего лечить врожденную эрозию действительно не нужно, она проходит сама по себе в результате так называемой гормональной встряски. У одних девушек это происходит в период полового созревания, у других во время беременности и родов. Эрозия мешать не будет. Прижигать ее, как правило, нежелательно, так как при первых родах очень важен процесс раскрытия шейки матки и ее эластичность, а из-за прижигания может образоваться рубец.

Редко врожденная эрозия переходит в более сложную патологию. Тогда лечение обязательно, и его нельзя затягивать. Чтобы не пропустить момент, когда врожденная эрозия осложнится воспалительным процессом, надо не реже 1 раза в полгода посещать гинеколога, сдавать мазок и посев на вагинальную флору и инфекции, передаваемые половым путем (хламидии, уреаплазму, микоплазму, токсоплазмоз и вирус простого герпеса II типа). Особенно нужно быть осторожным тем, у кого обнаружен вирус папилломы человека, так как в этом случае может произойти перерождение эрозии в онкологическое заболевание.

■ Раннее начало половой жизни в 2 раза повышает риск развития рака шейки матки.
■ Употребление молочных продуктов сокращает риск развития миомы матки.

МЕНСТРУАЦИИ ДЛЯТСЯ НЕДЕЛЮ

В последнее время у меня менструации длятся не 5-6 дней, как раньше, а целую неделю и даже дольше (до 10 дней). Нужно ли принимать какие-нибудь лекарства?

К. Е. Зубенко, Тюменская обл.

Такие длительные кровотечения могут быть признаком миомы, полипов, аденомиоза. Поэтому вам обязательно нужно пройти комплексное обследование: сделать УЗИ органов малого таза, сдать анализы. Возможно, для установления точного диагноза потребуется диагностическое выскабливание или гистологическое исследование. Только после того как будет известна причина столь длительных менструаций, врач сможет назначить вам лечение. Самостоятельно принимать какие-либо лекарства в этом случае нельзя.

СОСКИ ВТЯНУТЫ...

Мне 25 лет. Соски втянуты, есть небольшое покраснение, появились белые густые выделения с запахом. Что это может быть? К врачу идти страшно.

Светлана, Волгоградская обл.

Отказываться от посещения врача легкомысленно. Описанные симптомы для женщины вашего возраста характерны для фиброзно-кистозной мастопатии, сопровождающейся воспалением в протоках. Не надейтесь, что само пройдет. Не тяните с визитом к врачу! Вам необходимо выполнить УЗИ молочных желез, провести цитологическое исследование выделений (под микроскопом). После этого врач, суммируя данные обследования, сможет сказать, насколько серьезны изменения в молочной железе.

И. И. Власова, гинеколог, врач высшей категории

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
- естественную вентиляцию и увлажнение;
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру;
- Вместимость 36, 63 и 96 яиц!

Чудо-наседка — здоровые цыплята!

При заказе до 10 августа в подарок 3 упаковки корма для кур «Здравур»

Цены на другие модели инкубаторов уточняйте
Цена — 3920 руб. (63 яйца (220/12 В)) Гарантия 12 мес.

Надоела ручная стирка?

Представьте себе, Вы:
- больше не стираете руками;
- экономите на химчистке;
- забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» **не портит вещи**, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило,не шумит и не **требует водопровода!** Приобретите «Золушку» и **получите гарантию на 18 месяцев!**

20 Вт, 200 гр. Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.
Цена: 1640 руб.; от 2 шт. — 1540 руб. за шт.

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука. С ним Вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Работает от батареек.
Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен.
Цена — 1530 руб.

«Чудо»-помощь на кухне!

В уникальной электропечи «Чудо» Вы:
- будете не только **жарить**, но и **тушить** (3,5 л), и **печь** вкусные пирожки и торты;
- сможете использовать её как электроплитку (тен в крышке);
- **сэкономите расходы на электроэнергию** (можно готовить два блюда одновременно);
- получите четыре устройства в одном!

Используйте «Чудо» на все сто дома и на даче!

0,5 кВт. Пр-во: Россия. Гарантия 2 года. Срок службы 6 лет.
Цена — 1900 руб.

МИР комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026 г.Киров, а/я10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара.
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»).
Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru

РЕКЛАМА С69

реклама ОГРН 1074345029010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован!

На приёме у детского психолога

У ребёнка стресс!

ДЕТИ ПЕРЕНОСЯТ СТРЕССЫ ГОРАЗДО ТЯЖЕЛЕЕ, ЧЕМ ВЗРОСЛЫЕ. ВОТ НЕСКОЛЬКО ТИПИЧНЫХ СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ У МАЛЫША ЭТО СОСТОЯНИЕ.

*** Разлука с близкими людьми, особенно с мамой.** Это происходит, если ребенка отдают в детский сад, отправляют в лагерь или санаторий, кладут в больницу, т. е. когда мама не может находиться все время рядом.

*** Посещение врача или парикмахера.** Ребенок часто не понимает, зачем с ним делают те или иные неприятные вещи, зачем нужно общаться с чужими людьми. Естественно, это вызывает стресс.

*** Развод родителей.** Мир малыша состоит из двух половинок: маминой и папиной, и когда они разъединяются, он порой испытывает настоящие физические страдания. У ребенка начинает болеть голова, ему снятся страшные сны. Часто, чтобы привлечь внимание мамы и папы, он ищет для себя опасную ситуацию, которая иногда заканчивается тяжелой травмой.

*** Телевизионные передачи.** Они могут произвести на ребенка сильное впечатление, ведь дети часто сравнивают то, что показывают по телевизору, с собственной жизнью.

К сожалению, родителям просто не приходит в голову, что у малыша стресс. Они часто принимают признаки стрессового состояния ребенка за капризы. Каковы же признаки детского стресса?

*** Для детей в возрасте от 5 месяцев до 2 лет** характерны повышенная раздражительность, отказ от приема пищи, неожиданное и резкое нарушение сна. Причины стресса: болезнь, разлука с близкими людьми, изменения в распорядке дня, а также стресс, переживаемый родителями. Снять стресс у детей в этом возрасте помогут игры, особенно прятки, которые заставляют ребенка поверить в то, что, несмотря на временные исчезновения, папа и мама всегда возвращаются и что они всегда где-то рядом.

*** Для детей от 2 до 5 лет** характерно такое поведение: ребенок возвращается к соске, игнорирует горшок, у него появляются неоправданные страхи, вспышки плохого настроения, заикание, гиперактивность. Именно в это время могут появиться нервные тики, от которых очень трудно избавиться. Хорошим способом снять стресс в этом возрасте является рисование яркими красками. Не забывайте выключать телевизор, чтобы дети хотя бы некоторое время проводили в тишине наедине с книгой или тихо играя (конечно же не с компьютером!). Родители должны чаще беседовать с детьми, обнимать их, брать на руки.

*** Для детей от 5 до 10 лет** при стрессе характерны необъяснимые боли и расстройства, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми, постоянное желание казаться хорошим, нарушение сна и питания. Причины стресса в этом возрасте — непривычный ритм школьной жизни, агрессивное поведение сверстников, конкуренция в учебе. В этом возрасте ребенку избавиться от стресса помогут ролевые игры, когда от него требуется показать, как бы он повел себя в той или иной ситуации, а также физические упражнения.

Но главным лекарством, которое поможет вернуть ребенка к нормальной жизни, могут быть только родители: ребенок должен знать, что они любят и поддерживают его, гордятся им.

В. Н. Гаджиева, детский психолог

Ещё та зараза

Лямблии в почве и на овощах...

Эти паразиты выбирают тех, кто не привык мыть руки. Они кишат вокруг нас.

В воде цисты лямблий могут существовать до 5 недель, на почве и траве — до 3 недель, на овощах и фруктах — от 6 часов до 2 суток. Взрослый, съев обсемененную лямблиями морковь, может и не заболеть: соляная кислота, содержащаяся в его желудке, уничтожает микробы. Но у дошкольников кислотность желудочного сока понижена, а если вы разрешаете ребенку запивать пищу водой, кислоты в желудке вообще не остается, поэтому лямблии беспрепятственно проходят дальше в кишечник. Вот почему у малышей до 5-6 лет эта инфекция встречается в 2-3 раза чаще, чем у взрослых.

Оказавшись в детском организме, лямблии начинают делиться, быстро заселяя двенадцатиперстную кишку, верхние отделы толстого кишечника и проникая в желчные пути. Правда, желчь их убивает, но вслед за паразитами сюда просачивается бактериальная инфекция, вызывающая воспаление желчного пузыря — холецистит.

На квадратном сантиметре слизистой кишечника может гнездиться миллион лямблий! Обычно от момента заражения до первых симптомов болезни проходит от 1 до 3 недель. Малыш начинает проявлять повышенную утомляемость, становится рассеянным и раздражительным, теряет аппетит, жалуется на тошноту, головную боль, а также боль в верхней части живота и области пупка: чаще несильную, ноющую, реже — приступообразную. Из-за повышенного газообразования детский кишечник бурлит и раздувается, возникают отрыжка с запахом сероводорода, понос с зеленой слизью и характерным пенистым видом. Ребенка беспокоят запоры, чередующиеся с жидким стулом. Малыш теряет жидкость, его кожа становится сухой, глазки западают, он худеет: чем дитя младше, тем тяжелее переносит болезнь. В некоторых случаях лямблиоз обнаруживают лишь после обострения другого заболевания, которое заставляет простейших микроорганизмов активизироваться. Паразиты поражают микроворсинки двенадцатиперстной кишки и нарушают пристеночное пищеварение. В тяжелых случаях развивается ферментативная недостаточность — перестают всасываться белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, то есть пища периодически не усваивается.

При подозрении на лямблиоз покажите малыша педиатру, попросите направление, чтобы сдать анализ кала на наличие лямблий. Разглядеть их можно только под микроскопом и не всегда с первого раза. Так что отрицательный результат еще ни о чем не говорит — нужны повторные анализы.

В доме малыш

Не лишайте малыша ценной пищи

* С введением прикорма связана одна из самых распространенных маминых ошибок: начиная кормить малыша кашками, супчиками и другой вкусной пищей, мамы перестают давать ему грудь. Продолжайте кормить грудным молоком. Не лишайте кроху самого ценного питания!

* Каждый раз после того, как малыш съел немного супа, пюре или каши, прикладывайте его к груди. Первое время это поможет предупредить появление у грудничка аллергии, нарушения пищеварения в период адаптации ко «взрослому» питанию.

* Грудное молоко также понадобится для разведения приготовленных для малыша каш. Знакомый вкус маминого молочка поможет крохе привыкнуть к новому блюду.

* Чтобы малыш не отказывался от груди, прикорм крохе старайтесь давать не из бутылочки с соской, а с чайной ложки по чуть-чуть.

* Осторожно кладите еду на середину язычка, тогда малыш легко ее проглотит.

Когда это пройдёт?

*** Желтуха.** За месяц должна постепенно сойти на нет. Больше бывайте на солнце!

*** Пупок.** Как правило, он отпадает на 4-5-е сутки. Полностью ранка заживает к концу первого месяца.

*** Опухшие глазки.** Дня 2-3 после родов веки немного припухшие. Это связано со сменой внешней среды. Потом все проходит само собой. Если есть выделения, промывайте глазки отваром черного чая.

*** Чиханье.** Кроха чихает, чтобы прочистить носик от молока, которое попало во время кормления. Как только он начнет переворачиваться, все прекратится.

*** Пушок на плечах.** У новорожденного могут остаться волосики на плечах и даже спине. Не волнуйтесь, это нормально, постепенно они исчезнут.

«Хонда»: чтобы суставы не «ржавели»!

Когда суставы здоровы, мы движемся по жизни легко и быстро, словно скоростной автомобиль. Но стоит им «заржаветь» – и мы оказываемся на обочине жизни! Не допустите этого! Воспользуйтесь комплексом «Хонда» от компании «Эвалар».

- Таблетки «Хонда форте» содержат максимально эффективную дозировку хондроитина и глюкозамина (по 500 мг), при этом отличаются доступной ценой.
- Находясь в комплексе, хондроитин и глюкозамин усиливают действие друг друга. Кроме того, натуральные экстракты коры белой ивы и корней лопуха в составе «Хонды» усиливают ее действие.
- Совместное использование таблеток и крема помогает достичь оптимальной концентрации активных веществ в проблемной зоне.
- Регулярный прием «Хонды» способствует восстановлению хрящевой ткани, снижает риск воспаления в суставах.

Препарат изготовлен из сырья фармацевтического качества по высоким технологиям «Эвалар».

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский Вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «Самсон-Фарма» 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; а также по тел: 789-62-63, 730-27-30, 995-03-03, 661-35-65; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Нэвис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 592-33-55, 320-72-72, 430-61-30, 370-40-83, 301-09-29, 346-22-49, 641-01-01, 450-04-50; 273-69-92, 574-07-06, 635-55-66, 003; **Ангарск** 559-457; **Астрахань** 306-306; **Барнаул** 363-602,770-110; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031,519-861; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42; **Ижевск** 512-239; **Иркутск** 225-159, 235-057; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нефтекамск** 525-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466; **Нижний Тагил** 422-800; **Новокузнецк** 725-368,776-477; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-607; **Оренбург** 780-994; **Пермь** 219-84-84; **Псков** 622-697; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 996-00-60, 270-54-04; **Саратов** 736-288; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Тула** 476-600; **Тюмень** 462-619,203-013; **Ульяновск** 521-432,325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР №77.99.11.3.У.1607.3.10, СоГР № 77.99.23.3.У.8271.7.06.БАД. СЭЗ № 77.99.03.915.Д.004035.04.09. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА СП

АЙБОЛИТ ● ЗДОРОВЬЕ ● МЕДИЦИНА ● ЖИЗНЬ
№14/386 2011 г.

Молодой картофель

ЧТОБЫ ПРЕВРАТИТЬ БЛЮДО НЕ ПРОСТО ВО ВРЕДНОЕ, НО И ОПАСНОЕ, НАДО ПОДЖАРИТЬ КАРТОФЕЛЬ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ ИЛИ ПОЛИТЬ МАЙОНЕЗОМ.

Чем полезен молодой картофель?

Его начинают выкапывать после завершения цветения. В это время в картофеле минимум крахмала и очень много витаминов и антиоксидантов. Но самое главное — кожура молодого картофеля настолько тонкая, что ее не нужно срезать, ведь все ценные вещества этого растения сконцентрированы именно в кожуре. Кстати, независимо от сорта картофеля, выкопанного в «молодой» период, в нем на 36% меньше калорий, чем в клубнях того же сорта, но осенью. Тем, кто хочет похудеть, ежедневно в четыре приема надо съедать 1 кг отварного молодого картофеля (без масла!) с салатом из латука, сельдерея, свежих огурцов и брынзы.

Как отличить молодой картофель от светлого, но старого?

Хитроумные продавцы под видом молодой продают старую картошку со светлой тонкой кожицей — такую выращивают в Египте, Греции, Сирии. Отличить настоящую молодую от просто светлой очень легко: у молодого картофеля любого сорта кожица немного лохматая — она легко снимается пальцем. У старого — нет.

Как лучше всего готовить молодой картофель?

Естественно, варить. С молодым картофелем прекрасно получаются салаты (с яйцом, ветчиной, малосольными огурцами) и летние холодные супы — окрошка, ботвинья. Жарить или запекать молодую картошку не стоит: в ней слишком много воды. А вот пюре и запеканка выйдут отменные.

Салат из картофеля с овощами и кедровыми орешками. 800 г картофеля, 3 яйца, 1 лимон, 4 помидора, 2 сладких перца, 1 луковица, 30 г кедровых орешков, зелень, соль, перец.

Картофель отварите в подсоленной воде до готовности, нарежьте кружочками. Яйца сварите вкрутую, мелко порежьте или натрите на терке. Лук нарежьте кольцами. Из лимона выжмите сок. Перец и помидоры порежьте. Все сложите в салатницу, приправьте специями, сбрызните лимонным соком, добавьте зелень.

Картофельные кружочки со свининой. 4 картофелины, 600 г свинины, 100 г майонеза, 40 мл лимонного сока, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Картофель отварите в подсоленной воде до полуготовности. Свинину отбейте, нарежьте на кусочки, полейте лимонным соком и замаринуйте на 2 часа в майонезе, затем обжаривайте на растительном масле 5 минут. Сваренный картофель нарежьте на кружочки, уложите на противень. На каждый кружочек картофеля положите кусочек свинины. Посолите, поперчите и поставьте в духовку, разогретую до 180°С, на 15 минут.

Хрустящие картофельные дольки в специях. 10 некрупных картофелин, 1 ст. ложка растительного масла, 25 г толченых сухарей, 1 ст. ложка крупной соли, 2 зубчика чеснока, 1/2 чайн. ложки розмарина или мяты.

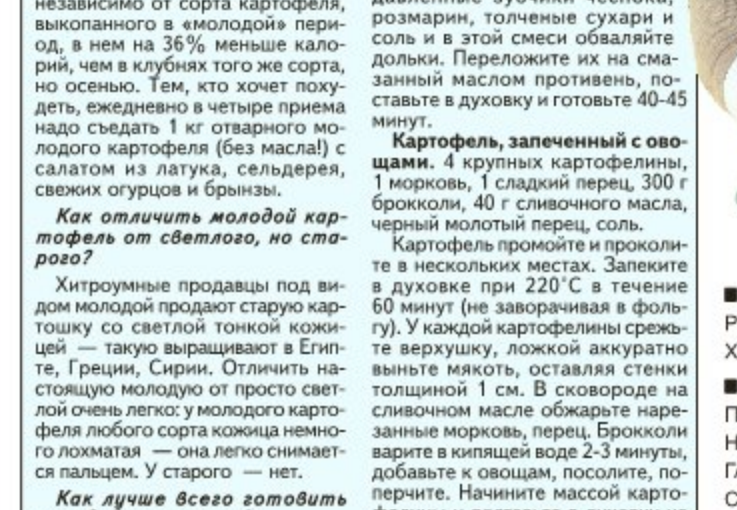
Картофель очистите (если кожура ровная, то можно ее не чистить), каждый разрежьте на дольки, перемешайте с растительным маслом. Смешайте раздавленные зубчики чеснока, розмарин, толченые сухари и соль и в этой смеси обваляйте дольки. Переложите их на смазанный маслом противень, поставьте в духовку и готовьте 40-45 минут.

Картофель, запеченный с овощами. 4 крупных картофелины, 1 морковь, 1 сладкий перец, 300 г брокколи, 40 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Картофель промойте и проколите в нескольких местах. Запеките в духовке при 220°С в течение 60 минут (не заворачивая в фольгу). У каждой картофелины срежьте верхушку, ложкой аккуратно выньте мякоть, оставляя стенки толщиной 1 см. В сковороде на сливочном масле обжарьте нарезанные морковь, перец. Брокколи варите в кипящей воде 2-3 минуты, добавьте к овощам, посолите, поперчите. Начините массой картофелины и поставьте в духовку на 15 минут при 220°С.

Картофельные пончики. 1 кг картофеля, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана муки, 1 яйцо, щепотка соли, растительное масло.

Картофель очистите, отварите, растолките. В кастрюлю выложите сливочное масло, вскипятите, снимите с огня, влейте 200 мл воды, всыпьте, помешивая, муку и вбейте яйцо. Полученное заварное тесто смешайте с картофелем, посолите и перемешайте. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло. Ложкой зачерпывайте тесто, опускайте в масло (в середине каждого пончика можно сделать ложкой дырку) и жарьте до золотистой корочки. Пончики можно подавать к столу со сметаной или вареньем.



Картофельный суп-пюре

8 картофелин, 4 ст. ложки плавленого сыра, 1 стакан сливок, 5 ломтиков пшеничного хлеба, 2 зубчика чеснока, растительное масло, соль, зелень.

Картофель промойте, очистите, залейте водой, доведите до кипения, посолите и готовьте до мягкости. Затем выловите шумовкой, взбейте в блендере, добавив стакан картофельного отвара. Получившуюся массу перелейте обратно в кастрюлю с картофельным отваром, доведите до кипения, а затем введите сыр. Помешивайте ложкой, пока сыр не расплавится. Влейте в суп струйкой сливки, прогрейте, после чего разлейте суп по тарелкам. Украсьте зеленью и подавайте с чесночными гренками. Для их приготовления нарежьте хлеб мелкими кубиками. Чеснок выдавите в раскаленное растительное масло, выложите туда хлебные кубики, обжарьте до золотистого цвета.

Шампиньоны от плохого холестерина

200 г свежих шампиньонов пропустите через мясорубку, добавьте 1/4 чайн. ложки соли, 1/5 чайн. ложки лимонной кислоты, перемешайте, поставьте в холодильник. Съедайте по 1 ст. ложке 2 раза в день. Порция — примерно на 3 дня. Курс лечения — 9 дней.

Пригодится

ПРИ воспалении суставов разрежьте головку репчатого лука пополам. Посередине обеих половинок капните по 1 капле березового дегтя и приложите к больным местам.

ЗАМУЧИЛИ чирьи? Замесите небольшую лепешку из ржаной муки, свежего молока и сливочного масла. На ночь приложите к больному месту. Такой компресс вытягивает чирьи без остатка.

СЛУЧИЛСЯ ожог? Салфетку смажьте простоквашей, приложите к обожженному месту и прибинтуйте. Меняйте повязку постоянно, и жар исчезнет.

ЧТОБЫ избавиться от воспаления седалищного нерва, люмбаго и остеохондроза, смешайте по 1/2 стакана тертой сырой свеклы и хрена, 1 ст. ложку меда. Намажьте смесью больное место слоем в 1-1,5 см на 30-60 минут.

ОТ сильного кашля для отхождения мокроты подогрейте сметану на водяной бане, намажьте ее на льняное полотенце и приложите его к спине перед сном на 15-20 минут.

Полезно знать

■ РЕДЬКА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РЕЗКОЕ ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ПАНКРЕАТИТА.

■ СЫРАЯ КАПУСТА ПРИ ПЕРЕЕДАНИИ, НАРУШЕНИЯХ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ГАСТРИТАХ, КОЛИТАХ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ГАЗООБРАЗОВАНИЯ.

■ ПРИ ГИПЕРТОНИИ СЪЕДАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ПО 5-6 СВЕЖИХ ЯГОД ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ.

Лечит огурец

СУТОЧНУЮ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ВИТАМИНЕ С СПОСОБНЫ УДОВЛЕТВОРИТЬ 250-300 Г СВЕЖИХ ОГУРЦОВ НОВОГО УРОЖАЯ.

*** При переутомлении** смешайте по 1 ст. ложке плодов шиповника, листьев крапивы и смородины, залейте 1 стаканом кипятка, варите на маленьком огне 10 минут, процедите, остудите. Приготовьте 1/2 стакана огуречно-морковного сока (1:1), добавьте 1/4 часть полученного отвара и пейте 2 раза в день. Для улучшения вкуса можно добавить 1 чайн. ложку меда.

*** При бессоннице** 1 ст. ложку травы пустырника и 2 ст. ложки мяты перечной залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите, долейте до первоначального объема свежим огуречным соком. Пейте настой теплым по 1/3 стакана на ночь.

*** При болях в желудке** смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки аптечной и травы тысячелистника, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите, добавьте 1 стакан огуречного сока и выпейте равными частями в 4 приема в течение дня.

*** При упадке сил** смешайте по 1 ст. ложке шиповника и листьев крапивы, залейте 1/2 стакана кипящего огуречного сока, дайте остыть, процедите. Пейте по 1/4 стакана 2 раза в день. Курс лечения — 1 неделя.

*** При мозолях** нарежьте круглыми ломтиками свежий огурец и не менее суток вымачивайте в уксусе. Один ломтик наложите на мозоль, слегка прибинтуйте, зафиксируйте повязку и оставьте на всю ночь. Процедуру повторите 4-5 раз, и через несколько дней мозоль сойдет.

*** При ожогах** паром или горячей жидкостью на пострадавший участок наложите кашицу из мякоти огурца. Меняйте каждые 10 минут, и ожог быстро заживет.

Ближе к вечеру

Как справиться с обжорством?

МНОГИЕ РАБОТАЮЩИЕ ЛЮДИ ПЛОТНО УЖИНАЮТ, А ТО И ОБЪЕДАЮТСЯ В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ.

Питайтесь дробно. Чтобы не набрасываться на еду, придя с работы, старайтесь правильно питаться в течение всего дня. Тогда не будете испытывать острого чувства голода и избежать переедания будет несложно.

Основное правило: перерывы между приемами пищи должны составлять не более четырех часов. Поэтому обязательно завтракайте. На работе находите время на обед, а также устраивайте себе перекусы. Хорошо, если они будут состоять из низкокалорийных продуктов, которые заглушают аппетит.

Обязательно ужинайте. Убеждены, что после 18.00 есть нельзя? Очень зря. Именно отказ от ужина приводит к тому, что поздно вечером нас начинает мучить прямо-таки зверский аппетит. Последний раз сесть за стол нужно за 3-4 часа до сна. Если вы ложитесь в полночь, поужинать без вреда для здоровья можно и в восемь вечера.

Если домой вы приходите поздно, заведите привычку перекусывать перед выходом с работы. И не чаем с шоколадкой. Как вариант можно съесть нежирный йогурт с творогом.

Откажитесь от специй. Чтобы не съесть на ночь лишнего, старайтесь уже после обеда не использовать специи и пряности. Они заставляют желудок выделять больше пищеварительных соков. Из-за этого вы можете чувствовать голод, даже если совсем недавно поели. Также во второй половине дня стоит отказаться от кофе и кислых свежевыжатых соков: они тоже стимулируют выработку желудочного сока и разжигают аппетит.

Ещё та проблема

Спрячьте высококалорийные продукты. Если знаете, что склонны есть поздно, уберите такие блюда подальше — чтобы не было искушения. В первую очередь спрячьте сахар, мед, варенье, сок, кондитерские и хлебобулочные изделия, а также блюда с жирными соусами. А вот небольшой кусок курицы, мяса или рыбы не воспрещается, но только не жирных и не жареных в масле. Лучше, чтобы они готовились в фольге, на пару или тушились на медленном огне. Добавьте к этому овощной салат или гречку, кефир или омлет.

Отвлекитесь. Зачастую вечернее обжорство связано не с тем, что в желудке пусто. Приходя с работы, мы расслабляемся. Это и побуждает открывать холодильник: еда — самое доступное удовольствие. Спасет от истребления продуктовых запасов не телевизор, а физическая активность. Кстати, после ходьбы или упражнений на пресс аппетит снижается. От навязчивого желания добраться до холодильника поможет и вечерняя прогулка. Она отвлечет от мыслей о еде и повысит настроение. Только не переусердствуйте, иначе будут проблемы со сном.

Т. Е. Радченко,
диетолог

Обедаем дома

СУП «ОБЪЕДЕНЬЕ»

2 кабачка, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 3-5 горошин душистого перца, 2 ст. ложки сметаны, чеснок, петрушка или укроп, лавровый лист, растительное масло, соль.

В кастрюлю налейте 2 л воды, положите очищенную луковицу, морковь, стебли петрушки или укропа, лавровый лист, душистый перец, доведите до кипения и варите на слабом огне 20 минут. В сотейнике нагрейте растительное масло, положите нарезанные лук, чеснок и обжарьте, помешивая, до мягкости. Добавьте к луку измельченные кабачки, а через 5 минут картофель, порезанный кубиками. Обжаривайте смесь 2 минуты, а затем залейте овощным бульоном, посолите. Накройте крышкой и варите, пока овощи не станут мягкими. С помощью миксера или блендера измельчите суп в пюре. При подаче посыпьте зеленью, положите сметану, можно кубики подсушенного хлеба. От такого супа не откажутся ни муж, ни дети. Очень вкусно!

КУРОЧКА «НЕЖНАЯ»

Курица, лук репчатый, лук зеленый, морковь, помидор, подсолнечное масло, зелень, чеснок, огурец, баклажан, соль.

Разделайте курицу на несколько крупных частей. Нашинкуйте лук. Нарежьте морковь и помидор. Тушите все вместе с добавлением растительного масла, посолите. Нарубите зелень — лук, укроп, петрушку — и тоже бросьте на сковородку. Затем налейте немного воды, приправьте измельченным чесноком и доведите до готовности под крышкой. Подавайте курочку с ароматной подливкой.

ТЮЛЬПАНЧИКИ ИЗ ПОМИДОРОВ

Помидоры, 2 вареных яйца, 100 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, зелень.

Помидоры (желательно продолговатой формы) надрежьте на 4 части (не до конца). Аккуратно ложечкой выньте мякоть и так же аккуратно начините. Для начинки смешайте 2 вареных яйца и 100 г твердого тертого сыра. Добавьте 2 зубчика чеснока и майонез. Затем вставьте вниз тонкое перышко зеленого лука, положите на блюдо, украсьте веточками петрушки. Внизу букетик свяжите ленточкой.

ЛИЦИА НА СКОВОРОДЕ

Да, пиццу можно испечь не только в духовке, но и на сковороде под крышкой. Вот как это делается: смешайте 1 яйцо, 100 г сметаны или майонеза (можно сделать смесь), добавьте 6 ст. ложек муки без горки, 1/3 чайн. ложки соды, щепотку соли. Выложите тесто в подогретую сковороду, смажьте его кетчупом. Предварительно обжарьте на сковороде ломтики помидоров, отдельно — репчатый лук. Выложите на тесто, затем добавьте кусочки колбасы (варианты начинки — на ваш вкус), колечки маслин. Сверху посыпьте тертым сыром. Накройте сковороду крышкой и выпекайте на медленном огне где-то 20 минут.

ПЕЛЬМЕНИ С КРАПИВОЙ

Советую замечательное блюдо — пельмени с крапивой! Вкуснятина! Тесто обычное, а начинка такая: молодые листья и побеги крапивы ошпарьте кипятком, дайте стечь воде, мелко порежьте, добавьте обжаренный лук и порезанный щавель (все беру на глаз, и вообще в этом рецепте главное не нормы, а идея, остальное — на ваш вкус) и (или) стебли ревеня (мелко порежьте, чтобы он дал кислинку и витамины!). Я всыпаю еще измельченные грецкие орехи и соль по вкусу. Можно добавить вареное яйцо. Отварите, заправьте майонезом или сметаной.

Любовь Сергеевна, Ярославль

Рекомендуем ***Для диабетиков, и не только***

Гречка мясу конкурент

Блюда из нее рекомендуют при атеросклерозе, болезнях печени, гипертонии, сахарном диабете и отеках различного происхождения.

Белок гречихи — достойный конкурент мясу. В гречке также много витамина Е, которого так не хватает жителям городов, и витамина РР (рутина). Именно благодаря рутину укрепляются стенки сосудов и капилляров, поэтому гречка полезна при варикозном расширении вен и тем, у кого проблемы с сердцем.

ГРЕЧНЕВЫЙ СУП

Куриные грудки, гречневая крупа, морковь, репчатый лук, петрушка, сельдерей, томатная паста, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Куриные грудки залейте холодной водой и варите на среднем огне до полной готовности, затем нарежьте мелкими кубиками. Морковь натрите на терке, лук и сельдерей мелко порежьте. Овощи обжаривайте на растительном масле до тех пор, пока лук не приобретет золотистый цвет. Добавьте к овощам томатную пасту и тушите под крышкой 20 минут. Потом овощи положите в куриный бульон, всыпьте туда же хорошо промытую гречку и варите до готовности. Перед окончанием варки добавьте в суп порезанные куриные грудки, посолите, поперчите, можно добавить зелень: кинзу, петрушку, укроп.

КУРИНЫЕ НОЖКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ГРЕЧКОЙ

Куриные ножки, гречневая крупа, репчатый лук, растительное и сливочное масло, тертый сыр, сметана, пшеничная мука, морская соль.

В подсоленную холодную воду положите куриные ножки и варите 40 минут. Затем выньте мясо, слегка обжарьте его в растительном масле вместе с измельченным луком, посолите. Муку слегка обжарьте на сковороде со сливочным маслом до золотистого цвета, влейте сметану, перемешайте и тушите под крышкой 3-5 минут. Положите сваренную гречневую кашу в смазанный маслом сотейник, сверху — куриные ножки, залейте сметанным соусом, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку. Готовое блюдо можно украсить веточкой петрушки.

ГРЕЧАНИКИ В ЛАВАШЕ

Тонкий лаваш, отварная гречневая крупа, морковь, репчатый лук, зелень укропа, петрушки, соль.

Листы лаваша аккуратно разрежьте на 2 равные части. Мелко нарежьте морковь и лук, слегка обжарьте на сковороде. Гречку высыпьте в кастрюлю, залейте холодной водой, посолите и варите до полной готовности. Выложите гречку и овощи на листы лаваша, заверните все в тугой рулет. Можно слегка взбить яйца с солью, добавить 2-4 ст. ложки воды и специи. Обмакните низ рулета в яичную смесь, а верх полейте этой же смесью из ложки. Подготовленные рулеты выложите на сковороду и обжарьте с обеих сторон. Едят гречаники со свежим йогуртом или постным майонезом. Украсить рулеты можно мелко нарубленной зеленью.

ГРЕЧНЕВЫЕ КОТЛЕТЫ

Гречневая крупа (продел), нежирный творог, 2 яйца, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, сахар, соль.

Творог хорошо протрите, добавьте 1 яйцо, 1 ст. ложку сахара, соль и все хорошо перемешайте. Гречневую крупу отварите на среднем огне до полуготовности. Молоко доведите до кипения, добавьте в него масло, гречневую крупу и сварите кашу. Приготовленную кашу охладите, соедините с яйцом, 1 ст. ложкой сахара и перемешайте. Из получившейся массы сформуйте лепешки, на середину каждой выложите немного творожной начинки, края защипите и придайте изделиям форму небольшого шарика. Варите гречневые котлеты на пару до полной готовности. Подавайте к столу со сметаной.

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

500 г грибов, по 1 стакану гречневой крупы и сметаны, 1 луковица, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Гречневую крупу засыпьте в холодную воду, слегка посолите и варите на медленном огне. Когда крупа полностью разварится, воду аккуратно слейте. Лук мелко порубите и обжарьте на растительном масле в чугунной сковороде до золотистого цвета. Выложите к луку на сковороду грибы, нарезанные кубиками, и слегка обжарьте со всех сторон. Соедините кашу, лук, грибы, 1/2 стакана сметаны, взбитое яйцо. Получившуюся массу посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Выложите массу в смазанную сливочным маслом форму и запекайте 15 минут. Готовую запеканку украсьте грибами и веточкой петрушки. К запеканке можно подать сметанный соус или натуральный йогурт.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С ГРЕЧКОЙ

1 кг картофеля, 2 яйца, 2 луковицы, 1 стакан гречневой крупы, 1/2 стакана муки, 1 пакет панировочных сухарей, по 1 ст. ложке растительного и сливочного масла, соль.

Приготовьте картофельное пюре, постепенно добавляя в него муку. Помешивая, добавьте сырое яйцо, соль и выложите пюре слоем в 1,5-2 см в виде прямоугольника на влажную салфетку. На середину прямоугольника по его длине положите фарш из гречневой каши, мелко нарубленных яиц и пассерованного лука. Приподняв с обеих сторон салфетку, соедините края картофеля, затем сверните рулет и положите на противень, смазанный жиром. Сверху рулет смажьте яйцом, посыпьте сухарями, сбрызните жиром и запеките. Перед подачей на стол нарежьте и полейте сливочным маслом.

Для вас, сердечники

■ **ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ** И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО СЪЕДАТЬ ЕЖЕДНЕВНО ЗА ОДИН ПРИЕМ 30 Г ЯДЕР ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, 20 Г ИЗЮМА И 20 Г СЫРА.

■ **ПРЕКРАСНОЕ СЕРДЕЧНОЕ СРЕДСТВО:** 1 БОЛЬШУЮ НАРЕЗАННУЮ ДОЛЬКУ ЧЕСНОКА ПОЛОЖИТЬ НА ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ, СЛЕГКА ПОСОЛИТЬ И ЕСТЬ ТАКОЙ БУТЕРБРОД НАТОЩАК.

■ **УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ:** ЕСЛИ ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАТЬ ПО 6 ЧЕРЕШЕН УТРОМ И ВЕЧЕРОМ, МОЖНО ВТРОЕ СНИЗИТЬ РИСК СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Заливная колбаса даст фору магазинной

Около 1 кг мяса, 1 морковь, 1 пакетик (25 г) желатина, 1 зубчик чеснока, соль, перец. Нам понадобится такой пакет из-под сока, чтобы внутри была фольга. Мяса на 1 пакет идет примерно 1 кг, и лучше использовать разное. Если хотите курицу, возьмите голени и грудки. А можно смешать телятину и свинину. Вкусная колбаса получается с языком. Я делаю из свиного сердца и вырезки. Мясо и морковь режу маленькими кубиками (1х1 см), солю, перчу, пересыпаю сухими кристалликами желатина, измельченным чесноком и перемешиваю. Все тщательно утрамбовываю в пакет, но не до верха. Подрезаю уголки пакета, загибаю их внутрь конвертиком, ставлю в миску и запекаю 1,5-2 часа при температуре 180-200°С. Потом аккуратно вынимаю из духовки и остужаю в прохладном месте. Для окончательного охлаждения ставлю на ночь в холодильник. Утром пакет снимаю. Мясо, томленное в собственном соку, даст фору любой магазинной колбасе!

Е. Костина, Липецк

Стихи наших читателей

...А ТАК ХОЧЕТСЯ ПЕТЬ!

Что-то не так, что-то не то.
Вроде пустяк —
Давит пальто.
Скинуть хочу —
Сарафанчик надеть.
Снова молчу,
А так хочется петь...
В ландышах май,
Но пока что, зима,
Не отнимай —
Все отдам я сама.
Грусть и печаль
Брошу врагу,
Их мне не жаль,
Их, как письма, сожгу.
Да из груди
Сдавленный стон:
«Ох, не буди,
Досмотрю сладкий сон».
Ною устало:
Да что же не то?
Жизнь моя стала
Как решето. Знаю сама —
В шубу одета,
Дремлет зима,
А так хочется лета...

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

ХОТЕЛОСЬ ВСТРЕТИТЬ МОЛОДЦА

На этой ярмарке невест,
Пожалуй, нет вакантных мест.
Но я не очень-то грущу
И счастье тоже поищу.
Хотелось встретить молодца,
А не унылого старца.
В красивом месте
С баней дом,
И как невесту ждали б в нем.
Хозяина я рассмешу,
Про «Камасутру» расскажу,
Беседой умной увлеку
И пирогов нам напеку.
И если честен кто душой
И благороден кто-то,
То отзовись — риск небольшой,
Ждет Дульсинея Дон Кихота.
Отвечу далеко не всем.
А лет мне — 57.

Галина Александровна, Ростов-на-Дону

ДОЛГОЖДАННЫЙ МОЙ ГОСТЬ

Кто тропинку к калитке моей проторил?
Осторожно в окно постучался чуть свет?
Мой давнишний приятель. Он мне подарил
От души белоснежных ромашек букет.
И совсем не смущает меня простота
Тех цветов, что ты мне подарил,
Неземной показалась мне их красота,
Белоснежный раскрас мне их мил.
Улыбаясь, молчишь, долгожданный мой гость,
На объятья мои отвечай.
На тарелке лежит виноградная гроздь,
Пахнет вкусно заваренный чай.
Чай на травах заварен, и завтрак готов,
Не стесняйся, к столу проходи!
Мы друг друга с тобой понимаем без слов,
Что же ждет нас с тобой впереди?
Абсолютно не страшен мне завтрашний день,
Каждый час мне приятен с тобой,
И совместные планы нам строить не лень
На весь век, что отпущен судьбой.
Много разных тропинок совместно пройдем,
Вместе множество дел по плечу.
Дверь тебе распахнет мой приветливый дом,
Чаще в нем тебя видеть хочу.

Ольга Кобылковская, Ахтубинск, Астраханская обл.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Сыну 20 лет, инвалид детства I группы, сам себя обслуживает. Не читает, не пишет, плохо говорит, но понять можно. Хочет познакомиться с девушкой.

Татьяна Керенцева, п/п 0704 154529, д/в, Нефтекумск, Ставропольский край, 356880

***

22 года, рост 190 см, вес 70 кг, без вредных привычек. Спокойный, добрый, общительный, не грубиян, работаю.

Вячеслав Вакуленко, пер. А. Матросова, 10, с. Троицкое, Моздокский р-н, РСО-Алания, 363704

***

30 лет, рост 165 см, вес 70 кг, инвалид II группы (легкая форма ДЦП, немного заикаюсь), без вредных привычек и жилищных проблем, сам себя обслуживаю. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой 23-35 лет, можно склонной к полноте или с физическим недостатком, но без детей и психических отклонений. Желательно из Белгородской, Воронежской или близлежащих областей.

Сергей Грачев, ул. Республиканская, 78/145, Алексеевка, Белгородская обл., 309850

***

Сыну 36 лет, он один у нас, отношения с девушкой не сложились. Окончил 11 классов, радиотехническое училище, служил в армии. Занимается ремонтом радиоаппаратуры. Хотим, чтобы он был счастлив. Будем рады внукам, ведь мы еще не очень старые, по 60 лет. Живем в своем благоустроенном доме, в 30 км от Азовского моря. Будем любить девушку, которая сделает счастливым нашего сына, как родную дочь.

Игорь Анатольевич Лобанов, ул. Молчановская, 16, ст. Ольгинская, Приморско-Ахтарский р-н, Краснодарский край, 353885

***

42 года, рост 170 см, вес 65 кг, инвалид III группы по зрению, но сам себя обслуживаю, трудоспособный. Есть квартира. Для супружеской жизни познакомлюсь с одинокой бескорыстной женщиной, можно с таким же недугом, чтобы помогать друг другу, желательно из Москвы или Московской области.

Игорь Помялов, д/в, Москва, 109044

***

Сыну 42 года, рост 182 см, инвалид детства II группы (задержка речевого развития после родовой травмы), красивый, добрый, застенчивый, без вредных привычек: не пьет, не курит, физически и психически здоров. Материально обеспечен, имеет в городе квартиру, а за городом — дачу. Там занимается подсобным хозяйством и продает свою сельхозпродукцию на базаре. Мы педагоги, на пенсии. Хочется найти сыну одинокую, малообеспеченную девушку, желательно из сельской местности — Ростовской или близлежащих областей.

И. А. Фомин, ул. Октябрьская, 55, Миллерово, Ростовская обл., 346130

***

46 лет, инвалид III группы, высокий, без вредных привычек, беден, мечтаю о детях. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, душевной женщиной, которой нужен не работник, а человек с его душевными качествами, ведь внешность бывает обманчивой. Жду свою половинку, согласную на переезд ко мне.

Без подписи, а/я 55, ул. Ленина, 34, Зерноград, Ростовская обл., 347740

***

48 лет, добрый, хозяйственный, без вредных привычек, не судим. Живу в частном доме, есть сад. Для совместного проживания в мире и согласии хочу познакомиться с порядочной женщиной 45-53 лет.

В. Г. Селезнев, д/в, с. Сокуры, Лапшевский р-н, Татарстан, 422622

***

50 лет, среднего роста, разведен, детей нет, имею несколько специальностей, работаю. У меня свой дом, летом во дворе очень красиво, все есть для жизни. Хозяйства нет, огород только в палисаднике. Познакомлюсь с доброй, понимающей женщиной до 50 лет, небольшого роста, нелживой, несудимой, без вредных привычек, хорошей хозяйкой, уставшей от жизненных невзгод и одиночества, желательно из сельской местности. Если встречу свою половинку, сделаю ее жизнь спокойной и счастливой.

Сергей, п/п 5602 843311, д/в, Каменка, Пензенская обл., 442246

***

51 год, рост 169 см, вес 89 кг. Ищу женщину, желающую иметь ребенка.

В. В. Коротаев, а/я 145, г/п, Геленджик, Краснодарский край, 353460

***

55 лет, рост 173 см, вес 93 кг, без вредных привычек, трудолюбивый. Материально обеспечен, живу один в благоустроенном доме, в сельской местности, занимаюсь хозяйством. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, порядочной, неполной женщиной до 40 лет, без вредных привычек, можно с маленьким ребенком. Национальность значения не имеет.

Алексей Гунькин, а/я 5, г/п, Светлоград, Ставропольский край, 356530

***

57 лет, рост 175 см, инвалид I группы по зрению, не курю. Познакомлюсь с доброй, веселой женщиной 55-60 лет.

Е. Ф. Кумейко, ул. Апанасенко, 11-90, Невинномысск, Ставропольский край, 357106

***

Родом я из Краснодарского края, но после чеченской войны попал в Гуково, Ростовской области. Живу один. Здесь мне не нравится, а моя мечта — Краснодарский или Ставропольский край. Одно плохо: мне уже 76 лет. Но выгляжу моложе своих лет, не курю, спиртным не увлекаюсь, согласен на переезд. Но ведь где-то живет одинокая женщина и ей тоже нужен помощник? Ищу спутницу жизни, возраст в разумных пределах, христианку, ни от кого не зависимую, без вредных привычек. Желательно из Краснодарского или Ставропольского края.

Иван Николаевич Воробьев, д/в, г/п, Гуково, Ростовская обл., 347871

***

Пусть я не гигант-мужчина,
Пусть и ты не очень молода,
Но любить тебя я обещаю
День за днем, а значит, навсегда!

Рост 164 см, без вредных привычек. На пенсии, но работаю. Есть жилье, но согласен на переезд. Не белоручка, могу и ремонт в доме сделать, да и в огороде не новичок. Познакомлюсь с невысокой женщиной.

Александр Васильевич, а/я 1738, Краснодар, 350051

Дочка сказала: «Не дождусь, когда ты сдохнешь...»

Я инвалид II группы по зрению и общему заболеванию, на ногах варикозное расширение вен. Два года не доработал до пенсии — отправили. Была у меня жена, да умерла. Я, в надежде, что за мной будет ухаживать дочь, прописал ее. А она за 7 лет один раз пришла и говорит: «Я не дождусь, когда ты подохнешь. Мне нужен не ты, а твоя квартира». Я не стал дожидаться, пока это случится. Через суд дочку выписал. Тринадцатый год живу один. Приходят женщины, говорят, давай, мол, зарегистрируемся и пропишемся, а жить со мной никто не хочет. Согласны лишь встречаться! Мне такой вариант не нужен, скоро будет 75 лет. Хотелось бы, чтобы со мной кто-то жил. Замучило одиночество, сердечная тоска и болезни. У меня все есть: и одеться, и поесть. А вот одиночество одолело.

Борис Васильевич Перченко, ул. Октябрьская, 54, кв. 58, Лермонтов, Ставропольский край, 357341

ЖЕНЩИНЫ

26 лет, рост 175 см, детей нет. Живу с родителями в селе. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 27-35 лет. Судимых и ради интереса прошу не беспокоить.

С. К., д/в, ОПС, ул. Ленина, 22, пос. В. Кугульта, Ставропольский край, 356265

***

36 лет, без вредных привычек, разведена. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 33-42 лет.

Татьяна Александровна Вольская, а/я 70, Кожевниково, Томская обл., 636160

***

Дочери уже 36 лет, а мне все одиноко. Несколько лет назад развелась с мужем, с тех пор живу одна. Ищу хорошего, доброго зятя, без вредных привычек, который не обманет мою дочку и не будет притворяться, что влюблен. Дочка у меня хорошая, добрая, заботливая, трудолюбивая, хоть и инвалид II группы, но болезнь не очень серьезная — давление.

В. Е. Вятютнева, ул. Украинская, 64-1-105, Пятигорск, Ставропольский край, 357538

***

40 лет, рост 165 см, вес 78 кг, инвалид II группы по общему заболеванию, детей нет, живу в селе. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной старше 40 лет, инвалидом II-III группы.

Е. И. Омельченко, п/п 662693, г/п, с. Белая Глина, Белоглинский р-н, Краснодарский край, 353040

***

41 год. Хочу найти друзей по переписке, инвалидов.

Елена, а/я 235, Петропавловск-Камчатский, 683024

***

47 лет, рост 160 см, татарка. Добрая, порядочная, без вредных привычек. По характеру спокойная, уравновешенная. Для серьезных отношений познакомлюсь с несудимым, работающим мужчиной, близким по возрасту, желательно татарином.

Галия, д/в, п/уд. №022752608, г/п, Астана, Казахстан

***

Хочу попытать свое счастье. Везет же другим людям, может, и я встречу свою половинку. Мне 51 год, рост 157 см, инвалид II группы по общему заболеванию: болят суставы. Воспитываю внука-инвалида, потому что дочь снова вышла замуж, а новому мужу этот ребенок не нужен. И еще одна просьба к читателям: если у вас есть ненужные детские книги или развивающие игры, пришлите, пожалуйста, моему внуку, это как-то скрасит его одиночество. На пенсию эту роскошь купить ему не могу.

Без подписи, а/я 43, ул. Димитрова, 53, Саранск, Мордовия, 430011

***

Вспоминаю свою жизнь — и хочется плакать. Родила троих сыновей и дочку. Выходила замуж не по любви, сговорилась родня — поженили, не спрашивая. Жили плохо: пил да бил. Может, поэтому и рожала: хотела спастись от него, нелюбимого. Всю жизнь работала, пенсия хорошая, детям и внукам помогаю. А муж в 2005 году ушел от меня к той, которая наливала. Ну допился и умер. Пришлось хоронить, все-таки жена. Вот так и прожила. Теперь сижу и плачу: любви-то не было. А хочется, чтобы любили, утешили, пожалели. И самой хочется любить и жалеть, да некого. Мне 56 лет. Ни на чью жилплощадь не претендую.

Н. А. Линькова, ул. Кооперативная, 5/1, с. Розовое, Советский р-н, Саратовская обл., 413201

***

60 лет, рост 167 см. Живу одна, есть большой дом, но жить в нем некому. Есть автомобиль, да водителя нет. Сама уже за руль не сажусь. Думала, смогу победить одиночество, буду работать, читать, общаться с подругами, но не получается. И работаю, и читаю, и общаюсь с подругами, а на душе — пустота. Одиночество — сволочь! Вот и решилась написать в газету: а вдруг кто-то из одиноких мужчин прочтет мое письмо и ответит? Бывают ведь чудеса на свете? Люди встречаются и находят свою судьбу. Хочу познакомиться с мужчиной, близким мне по возрасту, высоким.

Без подписи, д/в, п/п 0703 227557, г/п, Нефтекумск, Ставропольский край, 357360

***

Хочу познакомиться с мужчиной 60-62 лет, желательно без интима, или с женщиной таких же лет, надежными, обязательными, умеющими ценить дружбу, с чувством юмора, любящими природу, цветы, животных, чтобы заботиться друг о друге.

Валентина Агеева, а/я 67, г/п, Азов, Ростовская обл., 346780

За богатством и красотой я не гонюсь...

57 лет, рост 167 см, вес 70 кг, инвалид III группы (снижен слух, ношу слуховой аппарат). Простой, скромный, доброжелательный, не лентяй. Жильем обеспечен, есть все необходимое для счастливой жизни. Вкусно готовлю, люблю жизнь, землю, цветы, заниматься садом, огородом. Очень люблю детей. Для создания крепкой семьи познакомлюсь с доброй, честной, порядочной, хозяйственной женщиной 37-50 лет, можно инвалидом II-III группы, несклонной к полноте, без вредных привычек, можно с детьми до 12 лет и желающей иметь еще и совместных детей. За богатством и красотой я не гонюсь. Возможно, у кого-то тяжелая жизнь и вы согласны на переезд ко мне? Трудностей я не боюсь. Отвечу на серьезное, подробное письмо.

Виктор Бакашев, а/я 5, Елабуга, Татарстан, 423604

К читателям

ЕСЛИ ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ БЕСПРОСВЕТНО ОДИНОКОЙ И БЕЗРАДОСТНОЙ И РЯДОМ НЕТ ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ БЫ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ, ПИШИТЕ В «АЙБОЛИТ». МЫ ПОСТАРАЕМСЯ ПОМОЧЬ ВАМ ВСТРЕТИТЬСЯ!

Главный редактор Г. Н. Воробьева

Советует психолог

Как пережить горечь утраты?

Утешить или отвлечь человека в горе пытаются все. Ему говорят: «Не плачь, все будет хорошо», «Ты же сильный!». Это не только неполезные фразы, они вредны для горюющего. Плакать ему совершенно необходимо.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ ГОРЯ

Вы в шоке, не верите, что того, кто был вам дорог, уже нет рядом. Только вчера он улыбался вам за чашкой чая, а сегодня... Неверие защищает вас от страшной правды, пытается дать время психике, чтобы она приспособилась к жизни, в которой больше нет кого-то значимого для вас. Реакция шока не должна затягиваться дольше нескольких дней. Если спустя неделю, месяц и даже несколько лет вы говорите себе: «Я не верю, что его больше нет. Я живу так, как будто он есть», — это опасная ситуация. Ваша психика отказывается принять потерю, и тогда вместо умерших вы хороните себя. Ваше неоплаканное горе переходит в эмоциональный ноль, а потом в депрессию. Помните, как говорила героиня одной сказки — Марья-искусница: «Что воля, что неволя — все равно!» А для молодых людей подобная ситуация может обернуться настоящей трагедией, поскольку они перестают чувствовать жизнь.

Чтобы человек вышел из состояния шока, его обязательно нужно поддерживать в слезах и горе. Можно даже вызвать злость — любая эмоция помогает выйти из шока и перейти на следующую стадию.

ВТОРАЯ СТАДИЯ — ГОРЕВАНИЕ

Вы начинаете понимать, что потеря все же произошла и что как раньше уже не будет. На этой стадии очень важно плакать, причем плакать столько, сколько слез для этого есть. Если вы плачете бурно, с рыданиями, боль и горе выходят так же бурно. На каждое горе есть свои «три ведра слез», и их непременно нужно выплакать. Если по каким-то причинам человек вынужден себя сдерживать (плачет мало и редко), это может серьезно отразиться на здоровье.

Утешить или отвлечь человека в горе пытаются все. Ему говорят: «Не плачь, все будет хорошо» или «А знаешь, как еще бывает...», «Ты же сильный!». Это не только неполезные фразы, они вредны для горюющего. Плакать ему совершенно необходимо, это естественная реакция организма. О будущем, в котором все будет хорошо, думать пока просто невозможно, а сравнивать свое горе с чьим-то другим — вообще бессмысленно и даже обидно, потому что горе индивидуально, и никто никогда не испытывал точно того, что испытываете вы.

На этой стадии горюющего лучше не оставлять одного, при этом можно даже не разговаривать, а просто быть рядом. Пожилым людям, чтобы поберечь сердце, стоит принимать успокоительное, правда, тогда их слезы отчасти останутся недовыплаканными. Особенно нуждаются в помощи мужчины, которым мешает плакать вредный социальный запрет: «Мужчины не плачут, они — сильный пол». Но мужскому организму тоже важно освободиться от горя через слезы, и если в этом ему не помочь, риск инфаркта возрастает.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ — ИДЕАЛИЗАЦИЯ

На этом этапе об ушедшем в иной мир вспоминается только хорошее, все прошлое видится в розовом цвете. Забываются обиды, ссоры, недоразумения. Эта стадия нужна горюющему, чтобы осознать то, что было для него очень дорого. Такие разговоры с переживающим горе нужно поддерживать, но постепенно, исподволь, напоминать ему о каких-то других событиях, которые, возможно, иначе расскажут об ушедшем человеке. Эта стадия часто перемежается со следующей.

У нас говорить об умершем можно либо хорошо, либо ничего. Вполне возможно, что сорок дней после смерти не стоит высказываться об ушедшем плохо. Но для тех, кто остался, появление злости целебно.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ — ЗЛОСТЬ

Она может быть направлена даже на того, кто нас покинул, или, например, на врача, «Скорую помощь» и так далее. Часто люди злятся на Бога, на судьбу, иногда даже на знакомых, у которых все живы. Злость позволяет проститься с ушедшим человеком. Ведь злиться на то, что вас лишили кого-то очень дорогого, естественно. А потеря — всегда лишение. У нас говорить об умершем можно либо хорошо, либо ничего. Вполне возможно, что сорок дней после смерти не стоит высказываться об ушедшем плохо. Но для тех, кто остался, появление злости целебно. Невыраженная злость может разрушать того, кто горюет.

Не останавливайте горюющего в его эмоциях, разделяйте его злость.

ПЯТАЯ СТАДИЯ — ПЕЧАЛЬ

Слезы хоть и бывают, но уже редко, и в них нет той горечи, что была раньше. Печаль возникает, когда кто-то или что-то напоминает вам об умершем, о том прошлом, которого уже не вернешь. В такие моменты вы скучаете по тем, кто вас покинул. Печаль светла и неизбежна, она живет бок о бок с нашим прошлым, и ее стоит уважать, потому что она — напоминание о том, что было так дорого. Не пугайтесь, если в такие моменты польются слезы. Слезы нужны и естественны, но они не будут долгими. Не запрещайте себе плакать.

ШЕСТАЯ СТАДИЯ — НАДО ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Если все предыдущие стадии пройдены, то вы сами придете к этому этапу. Вы помните о тех, кого потеряли, но уже можете планировать свою дальнейшую жизнь, понимая, что она изменилась и надо учиться жить по-новому. Если со времени потери близкого человека прошло больше года, а планы так и не строятся и о будущем не говорится, это знак для вас, что горевание, скорее всего, не прошло все нужные стадии. В таком случае стоит обратиться к психологу. Вам нужно жить, потому что ваш путь еще не окончен.

А. Н. Нарусов,
психолог, врач высшей категории

Стихи наших читателей

БЕЗ ТЕБЯ

Без тебя — трава не расти.
Без тебя — ожогом тепло.
Без тебя — кресты
на пути.
Без тебя — дышать
тяжело.
Без тебя — тихий
дождь как град.
Без тебя — и воздух
как плед.
Без тебя — судьба
невпопад.
Без тебя — и солнце
не свет!
Без тебя...

ТРИ ПУТИ

От любви есть три пути:
Сдаться. Сдохнуть. И уйти.
Я на все на три плюю!
И люблю! Люблю!! Люблю!!!

P. S. У меня в семье уже года три, как далеко не все слава богу... Из-за этого были да и есть проблемы с сердцем. Несколько месяцев провел в больницах: тромб был в сердце. Очень многое переосмыслил за это время, поскольку жить с осознанием того, что в любой момент ты можешь уйти туда, непросто. С одной стороны, страшно, а с другой — начинаешь многое понимать и ценить. И смотришь на все вокруг как в последний раз. Слава богу, обошлось! Хоть и с трудом: три недели не вставал из-под капельницы, но тромб растворили. Это было летом 2009 года. С тех пор живу совсем по-другому: бережнее и к себе, и к людям.

Желаю всем здоровья, благополучия и любви!

Антон Макуни,
Москва

Будьте здоровы!

На ваши вопросы отвечает С. В. Арсенин, к.м.н., член-корреспондент РАЕН, директор НИИ натуротерапии.

— Вешу 115 кг при росте 165 см. Отсюда проблемы с суставами, еле хожу с палочкой. Хочу попробовать скипофитовые ванны, они могут мне помочь?

— Основная ваша проблема — это лишний вес. Вы носите на себе лишние 50 кг! Представьте, что обычному человеку на плечи положат 2 мешка с картошкой и он с этими мешками будет везде ходить, подниматься по лестнице, ездить в автобусе, спать тоже с ними. Вот примерно такие нагрузки испытывает и весь ваш организм, а в первую очередь суставы. С возрастом и так закрываются капилляры, питающие суставной хрящ, постепенно он истончается, высыхает с образованием «трещин» и распадается. А если на хрящ еще и давит такая лишняя масса, то вообще беда. Внутри сустава появляются остроконечные выросты, которые вызывают нестерпимые боли, не проходящие даже ночью. Человек перестает двигаться! Замкнутый круг получается. Чтобы его разорвать, как раз и применяют скипофитовые ванны. Они активизируют рецепторы кожи и этим самым усиливают метаболические процессы — вы начинаете худеть! Параллельно ванны способствуют улучшению кровоснабжения суставов, и питание хряща улучшается. Вы начинаете больше двигаться, ваш вес снижается еще больше. Вот таким образом упорные пациенты худеют и на 15, и на 20 кг за курс, при этом постоянно увеличивая свою двигательную активность.

— Два года назад перенес инсульт. Движение почти восстановилось, но правая рука по прежнему плохо работает. Давление повышенное. Какие скипофитовые ванны при таком давлении можно принимать?

— Инсульт — это острое нарушение кровообращения в головном мозге, при котором гибнет часть нервных клеток и могут нарушаться различные двигательные функции. Для того чтобы улучшить кровообращение и восстановиться как можно быстрее, у нас разработан специальный «Сосудистый курс скипофитовых ванн для лиц с повышенным артериальным давлением». Принцип применения ванн достаточно прост — желтые ванны снижают давление, а белые, наоборот, его повышают. В вашем случае будет преимущественное использование желтого раствора — он стимулирует процессы восстановления после перенесенных болезней и способствует снижению давления. Применение белой эмульсии тоже необходимо (она восстанавливает микроциркуляцию), но применять ее надо по специальной схеме, которая не приводит к повышению давления.

— Помогают ли скипофитовые ванны при проблемах с кожей?

— «Скипофит» улучшает кровообращение во всем организме, но в первую очередь именно в коже: сосуды раскрываются уже в тот момент, когда вы лежите в ванной. Самое хорошее кровообращение в коже у новорожденного ребенка. Если по какой-то причине кровоснабжение кожи резко снижается в молодом возрасте, то снижается местный иммунитет, на коже появляются всевозможные высыпания, шелушения, зуд, кожа начинает преждевременно стареть, выпадают волосы на голове и крошатся ногти. Ванны «Скипофит» как раз успешно борются с такими проявлениями за счет активного насыщения кожи кровью, питательными веществами и кислородом. Если крема помогают коже снаружи, то скипофитовые ванны способствуют восстановлению всей структуры кожи изнутри. Поэтому для чего бы вы ни принимали ванны «Скипофит», первое, что увидите, — разглаживание морщин на лице и упругую, чистую, бархатистую кожу на теле уже после 2-3 процедур, каким бы невероятным это ни казалось.

— С детства страдаю излишней полнотой. Перепробовала почти все диеты. Но срываюсь и начинаю есть еще больше. Могут ли мне помочь в процессе похудения скипидарные ванны?

— Применение диеты с целью похудения — это самая распространенная ошибка, которую допускают люди с лишним весом. Диеты всегда дают только временный эффект, а после их отмены организм с удвоенной силой набирает лишние килограммы. Поэтому знайте: сели на диету — скоро прибавите еще 2-3 кг!

Вот здесь как раз помогут скипофитовые ванны, т. к. они являются мобилизатором жировых запасов и напрямую влияют на процессы расщепления жира в организме, приводящие к выходу жирных кислот в кровь из подкожной клетчатки и повышенному их расходованию организмом. Это все приводит к резкому усилению обмена веществ и является основным условием для похудения.

Стоит отметить, что больше 10-15 кг за курс худеть нежелательно, чтобы борьба с лишним весом не превратилась для вас забегом на больничную койку, поэтому по достижении таких результатов в приеме ванн рекомендуется сделать перерыв на 1,5-2 месяца.

Реклама.

РЕКЛАМА СТР

Скипофит®

НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

АКЦИЯ!* СКИДКИ ДО 30%
+ всем подарки для здоровья

НОВИНКА! ТЕПЕРЬ И ДЛЯ РАСТИРАНИЯ

Получите скидку по т. 8 (495) 790-76-96.

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва: в сети аптек **«Ригла»** — т. 730-27-30; **«Гексал»** — т. 980-52-62; **«Витафарм»** — т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** — т. 994-48-88; **«Горздрав»** — т. 773-89-41, **«А5»** - т.787-05-55, **«120 на 80»**, **«Стар и млад»**, **«Таблетка»**.

Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; **Хабаровск** — (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** — (343) 322-65-47; **Тамбов** — (4752) 56-53-44; **Воронеж** — (4732) 52-63-83; **Набережные Челны** — (8552) 33-59-79; **Новосибирск** — (383) 202-61-91; **Н.Новгород** — (8312)74-01-30; **Казань** — (843) 554-54-54; **Кемерово** — (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** — (863) 263-05-23(24); **Самара** — (846) 270-54-04 ; **Магнитогорск** — (3519) 31-74-55; **Уфа** — (347) 252-43-45.

«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726.

* Скидка предоставляется по указанному телефону. Акция действительна с 01.05.11 до 30.09.11. Не является лекарством. Сертифицировано.

ТУ 9158-001-94420978-2006, ТУ 9158-002-94420978-2006, ТУ 9158-004-09628011-00 ООО «МедиаГруппа», 127015, Москва, ул. Вятская, 35, ОГРН 1087746118613.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Каталог–2011

О ЧЁМ МЫ ПИСАЛИ В I ПОЛУГОДИИ

Название заболевания	№ газеты/ страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Анемия	**2** (13), **3** (11), **7** (6)
Гемоглобин	**6** (13), **9** (3)
Малокровие	**4** (14), **8** (12)
Густая кровь	**12** (3)
Холестерин	**13** (3)
Аллергическая сыпь	**13** (12)
Поллиноз (сезонная аллергия)	**8** (3)
Советы аллергикам	**11** (4)
Истощение организма	**4** (4)
Панникулит	**1** (4)
Скачки температуры	**12** (3)
Низкая температура тела	**4** (3)
Высокая температура	**1** (4), **12** (2)
Тромбоцитопеническая пурпура	**1** (19)
Болезнь Шегрена (сухость во рту)	**2** (3)
Как сладить с психически больным	**11** (5)
Ломота в мышцах	**9** (13)
Ревматизм	**1** (10), **4** (10), **6** (12), **7** (13), **8** (10), **12** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Холестерин снижает мармелад	**1** (12)
При ревматизме — масло герани	**8** (4)
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА	
Аритмия	**1** (4), **2** (4), **6** (6), **9** (13)
Тахикардия	**6** (6), **8** (6), **9** (5)
Советы кардиолога: летим самолетом	**7** (2)
Сердечно-сосудистые заболевания и курение	**7** (3)
Стенокардия	**1** (11, 13), **3** (3), **5** (3), **8** (10, 12), **9** (5), **10** (3), **11** (12)
Боль под грудью	**6** (5)
Миокардит	**9** (5, 13)
Кардионевроз	**9** (5)
Сердечная недостаточность	**1** (4, 11), **6** (2), **8** (10)
Инфаркт миокарда	**13** (2)
Инфаркт вызывают хламидии	**7** (10)
Лечебное меню для гипертоников и сердечников	**5** (14)
Укрепление сердечной мышцы	**1** (4), **8** (10)
Сухофрукты для сердца	**9** (14)
Одышка	**8** (7)
Отеки	**8** (7)
Как правильно питаться, чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний	**11** (13)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Вместо аспирина — верба	**1** (11)
При болезнях сердца — отвар камыша	**8** (10)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
При стенокардии — настой шиповника и боярышника	**11** (12)
При стенокардии — бальзам из меда	**11** (12)
При стенокардии — растирка пихтовым маслом	**11** (2)
ЗАБОЛЕВАНИЯ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	
Атеросклероз	**2** (12), **7** (5), **9** (5)
Головная боль	**9** (7), **10** (4)
Гипертония	**1** (4, 12, 13), **2** (4), **4** (11), **5** (12), **7** (4), **10** (12), **12** (3, 7)
Гипертонический криз	**8** (6), **12** (7)
При гипертонии — ирга	**3** (11)
Систолическая гипертензия	**6** (4)
Лечебное меню для гипертоников и сердечников	**5** (14)
Советы гипертоникам: летим самолетом	**7** (2)
Травяная соль для гипертоников	**8** (10)
Первые признаки артериальной гипертензии	**10** (4)
Повышенное давление	**11** (3)
Нормализуем давление	**4** (4)
Внутричерепное давление	**4** (4)
Слабые стенки сосудов	**3** (11)
Васкулит	**8** (6)
Сердечно-сосудистые заболевания и курение	**7** (3)
Вегетососудистая дистония	**5** (12)
Звон в ушах	**1** (4)
Шум в голове	**8** (10)
Инсульт	**9** (5), **11** (3)
Инсульт у молодых	**12** (2)
Пиявки помогут при инсульте	**11** (3)
Как избежать повторного инсульта	**11** (3)
Как справиться с последствиями инсульта	**6** (5), **9** (4, 5)
Склероз	**5** (5)
Укрепление сосудов	**9** (4)
Лечебный бутерброд для сосудов	**9** (5)
Мерзнут руки и ноги	**10** (6)
Тромбофлебит	**6** (6)
Варикозное расширение вен	**4** (5), **8** (4), **11** (7), **13** (14)
Гангрена ног и курение	**7** (3)
Трофические язвы	**1** (11), **5** (5, 7), **7** (13)
Сосудистые боли в коленях	**12** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Разжижает кровь чесночный коктейль	**2** (3)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
От высокого давления — настой клевера	**3** (10)
От высокого давления — хлеб с валерьянкой	**5** (3)
От высокого давления — смесь лимона с апельсином	**12** (7)
От высокого давления — уксусные компрессы на ноги	**13** (7)
При ранней стадии гипертонии — настойка пустырника	**12** (7)
От шума в ушах — настой из клевера	**3** (10)
Если пальцы на руках немеют — растирки настойкой чаги	**5** (3)
От варикозного расширения вен — настой яблок	**11** (9)
От варикозного расширения вен — настойка мускатного ореха	**3** (13)
От трофических язв — компресс из подсолнечного масла и меда	**3** (4)
ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА	
Аденоиды	**1** (3, 13), **11** (7)
Ангина	**3** (11), **4** (2), **6** (2)
Фарингит	**1** (10)
Тонзиллит	**10** (2)
Боли в горле	**1** (12)
Как сохранить голос	**11** (4)
Грипп: осложнения после гриппа	**1** (11)
Ринит (насморк)	**1** (4), **2** (5), **4** (4), **8** (2), **9** (13)
Аллергический ринит	**8** (3)
Атрофический ринит	**8** (6)
Высмаркиваемся правильно	**4** (3)
Гайморит	**6** (2, 5), **7** (6), **8** (3)
Полипы в носу	**6** (3)
Полипозный гайморит	**2** (3)
Фурункулы в носу	**3** (2)
«Стреляет» в ухе	**4** (5)
Зуд в ухе	**3** (5), **8** (11)
Отит	**11** (4), **12** (12)
Хронический отит	**7** (13)
Осложнения после отита: кружится голова	**8** (4)
Потеря слуха	**11** (7)
Тугоухость	**3** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От аденоидов	**2** (3)
От ринита — промывание носа отваром чистотела	**3** (3)
От насморка — каланхоэ	**2** (5)
От гайморита — хрен с лимоном	**8** (3)
При боли в ухе — мед с хреном	**5** (12)
При глухоте — алоэ	**6** (3)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ БРОНХОЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ	
Бронхиальная астма	**1** (4), **4** (4), **5** (12), **6** (6), **8** (12), **9** (3), 10**10** (2), **11** (3)
Грибковая астма	**2** (3)
Как избежать обострения астмы	**10** (3)
Бронхит	**4** (11), **5** (3), **7** (12, 13)
Бронхит, астма и ларингит	**2** (5), **4** (11)
Спазм при бронхите, кашле	**8** (11)
Кашель	**1** (4), **6** (4, 13), **7** (7), **8** (12)
Ночной кашель	**2** (12)
Болезни легких	**3** (11), **7** (5)
Липома на легком	**8** (7)
Пневмония	**3** (3), **7** (12, 13), **8** (12)
Застойная пневмония	**6** (4)
Пневмосклероз	**8** (7)
Туберкулез легких	**1** (10, 19), **2** (4), **4** (4), **6** (13), **8** (2), **10** (12)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При бронхиальной астме — настой герани	**8** (4)
При бронхите — настойка лопуха	**4** (10)
При бронхите — отвар изюма	**1** (12)
При бронхите — компресс с медом и водкой	**13** (7)
При туберкулезе — гриб чага	**4** (9)
При туберкулезе — настойка алоэ	**4** (9)
При туберкулезе — смесь из хрена, моркови и свеклы	**4** (9)
При туберкулезе — отвар овса	**4** (9)
При туберкулезе — барсучий и медвежий жир	**1** (19)
При туберкулезе — смесь прополиса, масла и смолы	**12** (7)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
Болезни желудочно-кишечного тракта	**7** (12), **8** (12), **9** (13), **11** (12)
Боли в желудке	**12** (14)
Гастрит	**1** (4, 11), **3** (11), **4** (4, 11), **6** (2, 4), **9** (6), **12** (12)
Гастрит с пониженной кислотностью	**7** (4)
Запах изо рта	**8** (6)
Язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки	**1** (7, 10, 11), **4** (4), **6** (5), **7** (4, 13), **9** (3)
Язвенная болезнь желудка и курение	**7** (3)
Лечебная диета для тех, у кого больной желудок	**1** (15)
Катар желудка	**7** (13)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Дисбактериоз	**1** (11), **3** (12), **10** (6)
Целиакия: не переваривается белок глютен	**9** (13)
Кишечная колика	**8** (12)
Колит	**3** (11), **8** (10)
Хронический колит	**6** (2), **10** (5)
Изжога	**12** (12)
Атония кишечника	**10** (5)
Дизентерия	**6** (13)
Пищевое отравление	**13** (12)
Расстройство органов пищеварения	**4** (10), **6** (13)
При расстройстве кишечника — ирга	**3** (11)
Понос	**12** (3)
Метеоризм	**7** (13), **10** (5)
Запор	**1** (10), **2** (5), **7** (4, 12), **8** (7), **9** (13), **10** (5)
Полипы кишечника	**9** (2)
Геморрой	**4** (11), **5** (7), **7** (13)
Анальная трещина	**7** (13)
Анальный зуд	**9** (6)
Свищ прямой кишки	**11** (7)
Выпадение прямой кишки	**13** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При воспалении желудка — настой тысячелистника и календулы	**4** (10)
От гастрита — сливочное масло или сливки	**9** (6)
От желудочных проблем — эликсир жизни из овса	**11** (7)
От спастического колита — отвар сухофруктов	**2** (3)
От язвенной болезни двенадцатиперстной кишки — смесь меда, йода и спирта	**11** (7)
От язвенной болезни желудка — отвар травы пол-палы	**12** (3)
От язвенной болезни желудка — прополис с облепиховым маслом	**12** (6)
От запора — смесь крушины, чернослива и изюма	**11** (7)
От запора — сало натощак	**11** (5)
От запора — смесь чернослива, инжира, меда, травы сенны	**11** (12)
От геморроя — мазь Вишневского	**6** (3)
От геморроя — мазь из камфоры и свиного жира	**9** (6)
От геморроя — припарки с горцем	**9** (6)
От геморроя — тампон с алоэ и медом	**9** (6)
От геморроя — масляные свечи	**11** (7)
От геморроя — припарки с мятой и картофелем	**11** (12)
От геморроя — чернослив	**13** (9)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Для размягчения каловых камней — касторовое масло	**11** (5)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ	
Заболевания печени	**1** (10, 11)
Расторопша восстановит печень	**11** (7)
Печеночные пятна	**5** (7)
Лечебное меню при болезнях печени	**6** (14)
Киста на печени	**4** (11)
Заболевания поджелудочной железы	**1** (10)
Панкреатит	**3** (7)
Заболевания желчного пузыря	**1** (10, 11)
Желчно-каменная болезнь	**3** (9), **4** (9)
Полипы в желчном пузыре	**7** (6)
Осложнения после удаления желчного пузыря	**10** (5)
Известковые отложения на стенках желчного пузыря	**8** (7)
Лекарственный гепатит	**13** (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Лечебные дюбажи: чистим печень	**2** (4)
Если печень больная	**2** (4)
От цирроза — прополис	**2** (11)
Диета при панкреатите	**8** (19)
При панкреатите — молоко с прополисом	**8** (19)
От песка в желчном пузыре — отвар свеклы	**13** (7)
От желчно-каменной болезни — отвар подсолнуха	**10** (9)
От желчно-каменной и мочекаменной болезни — настой горца птичьего	**13** (7)
ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	
Головная боль	**4** (10), **7** (4), **9** (7), **10** (4), **12** (3)
Мигрень	**7** (6), **9** (13), **12** (12)
Бессонница	**1** (3), **6** (2, 9), **8** (7), **9** (13), **11** (6)
Переутомление	**1** (11)
Депрессия	**5** (3), **8** (12)
Маниакально-депрессивное расстройство	**1** (3)
Истерия	**13** (3)
Неврастения	**6** (2)
Укрепление нервной системы	**3** (11)
Приступ паники	**9** (3)
Невроз	**2** (4), **3** (11)
Воспаление лицевого нерва	**11** (5)
Воспаление тройничного нерва	**3** (11)
Плексит	**13** (7)
Паралич двигательных нервов	**12** (3)
Межреберная невралгия	**8** (11)
Невралгия	**6** (5), **7** (13)
Ишиас	**7** (13)
Эпилепсия	**5** (7)
Герпес поразил нерв	**2** (11)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Советы американских неврологов: «вступило в спину»	**1** (6)
Наведем порядок в голове (чтобы мозг хорошо работал)	**8** (2)
Жжение стоп	**6** (6)
Судороги ног	**6** (5), **12** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От мигрени — сладкий чай	**1** (12)
Белая акация укрепляет нервы	**1** (10)
От депрессивного расстройства	**2** (11)
При депрессивном психозе	**4** (9)
От герпесной невралгии	**5** (9)
При воспалении лицевого нерва	**9** (19)
При эпилепсии — настой омелы белой	**12** (9)
При эпилепсии — настойка пиона	**12** (9)
При эпилепсии — компресс с медом и солью	**12** (9)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	
Болезни почек	**2** (4), **8** (12)
Почечная гипертензия	**4** (7), **10** (6)
Почечные колики	**4** (10)
Камни в почках	**1** (7), **4** (14), **5** (3)
Песок в почках	**2** (13)
Киста на почке	**4** (11)
Цистит	**3** (11), **12** (7)
Уретрит	**5** (10), **9** (8)
Слабое, прерывистое мочеиспускание	**5** (11)
Недержание мочи	**7** (6)
Мочекаменная болезнь	**6** (2), **11** (3)
Отеки	**8** (7), **12** (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От камней в почках — настой душицы, зверобоя, шалфея	**7** (4)
От камней в почках — отвар корней петрушки	**7** (5)
От кисты на почках — настой камыша	**9** (19)
От цистита — настой хвоща, календулы, череды, чистотела	**7** (5)
От цистита — белок с водой	**11** (9)
От цистита — отвар травы пол-палы	**12** (3)
От недержания мочи — настой семян укропа	**12** (3)
При мочекаменной болезни — отвар травы пол-палы	**12** (3)
При опущении почки	**13** (13)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	
Артрит	**4** (4), **7** (13), **8** (7), **10** (6), **12** (5), **13** (6)
Полиартрит	**11** (3)
Периартрит	**12** (5)
Артроз	**4** (4), **6** (13), **8** (12), **13** (6)
Артроз коленного сустава	**12** (5), **13** (6)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Артроз тазобедренного сустава	**12** (5)
Деформирующий артроз плюснефалангового сустава	**12** (4)
Остеопороз	**4** (4), **13** (6)
Лечебное меню для больных остеопорозом	**2** (14)
Остеохондроз	**3** (5), **7** (13), **12** (4), **13** (7)
Отложение солей	**5** (4), **8** (7), **11** (3)
Воронкообразная грудь	**3** (9), **4** (9)
Радикулит	**1** (4, 11), **6** (4), **8** (11), **12** (4), **13** (6, 7)
Боли в пояснице	**8** (4, 11), **11** (6)
Ломота в суставах	**8** (11)
Хруст в суставах	**13** (6)
Как вернуть суставам гибкость	**1** (6)
Скрипят суставы	**3** (11), **11** (3)
Боли в суставах	**1** (10, 12), **4** (11, 14), **5** (4), **6** (4, 6), **7** (12), **8** (7), **10** (4), **11** (3), **12** (14), **13** (14)
Боль в коленном суставе	**5** (5), **8** (6), **13** (6)
Повреждение менисков	**12** (5)
Боли в спине	**9** (7), **10** (3)
Суставный ревматизм	**7** (13)
Челюсть щелкнула	**4** (5)
Переломы, ушибы, растяжения, шишки	**1** (12), **4** (10), **6** (2, 5, 6, 18), **8** (6), **10** (6), **12** (3)
Синяки после ушибов	**11** (7)
Перелом шейки бедренной кости	**10** (6)
Перелом копчика	**10** (6)
Кружится голова: смещение позвонков	**8** (4)
Грыжа позвоночника	**10** (6)
Гудят ноги	**11** (12)
Плоскостопие	**10** (6), **12** (4)
О чем говорит боль в ступне	**10** (6)
«Горят» стопы	**1** (7)
Пяточная шпора	**8** (12), **9** (3), **13** (6)
Отказали ноги	**3** (5)
Искривление большого пальца на ноге	**10** (6)
Разрыв связки плечевого сустава	**8** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При артрозе	**1** (13)
При артрозе — компресс из мокрицы	**12** (4)
Упражнение при артрозе	**11** (5)
При ревматоидном артрите	**5** (9)
При ревматоидном артрите — ванны с солью	**11** (9)
При ревматоидном артрите — мазь из чистотела	**11** (9)
При ревматоидном артрите — настойка корней купены	**11** (9)
При воронкообразной груди	**1** (19), **3** (9)

Название заболевания	№ газеты/страницы
При бурсите — компресс с раками	**6** (3)
После эндопротезирования	**1** (6)
Выскакивают позвонки	**1** (19)
О чудесном исцелении суставов	**3** (4)
При больных суставах — мед, чеснок и клюква	**1** (12)
При боли в суставах — репейник с желатином	**5** (5)
При боли в суставах — растирки настойкой золотого уса	**12** (5)
При боли в плече — компресс с морской солью	**3** (3)
При боли в ногах — рис	**5** (12)
При болях в спине — шерстяные повязки	**7** (18)
При травме позвоночника — отвар подмора молодых пчел	**8** (19)
Гимнастика при травме позвоночника	**8** (19)
При воспалении локтя — компресс с мочой	**12** (5)
От шипицы на ноге — компресс с ацетоном	**10** (9)
От пяточной шпоры	**1** (13)
От пяточной шпоры — компресс с картофелем	**3** (3)
НАРУШЕНИЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ	
Снижение аппетита	**8** (12)
Худоба	**12** (12)
Лишний вес	**1** (12), **6** (2)
Грибы помогут похудеть	**8** (11)
Подагра	**1** (10), **4** (14), **6** (2, 4), **7** (6, 13), **8** (7), **12** (2, 5), **13** (6)
Лечебное меню при подагре	**3** (12)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От лишнего веса — свиное сало	**6** (7)
При подагре	**1** (6)
БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	
Болезни щитовидной железы	**9** (2)
Гипертиреоз	**1** (11)
Гипофункция щитовидной железы	**3** (11)
Зоб	**1** (10), **2** (12), **3** (11)
Тиреотоксикоз	**3** (11)
Упадок сил — проверьте щитовидку	**10** (7)
Одышка и сердцебиение при проблемах с щитовидкой	**10** (7)
Избыточный рост волос	**10** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Каша от щитовидной железы	**2** (12)
От зоба — заговор на яблоках	**5** (9)
ДЛЯ ТЕХ, У КОГО САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабет	**2** (12), **3** (6), **4** (6), **7** (12), **12** (3)
Что такое преддиабет?	**5** (6), **9** (7)
При диабете полезные приправы	**1** (12)
Как удержать сахар в крови в норме	**5** (6), **6** (7)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Фруктоза сахара вреднее	**2** (6)
Лечебное меню для диабетиков	**2** (14), **3** (15), **7** (14), **10** (14)
Лишний вес при диабете	**3** (6), **11** (6)
Диабет и ожирение	**10** (7)
Сахарный диабет II типа	**5** (6)
Картофель — первый враг	**2** (6)
Диабет и простуда	**2** (6)
Диабет и глаза	**6** (7)
Диабет и питание	**3** (6)
Диабет и гипертония	**7** (4)
Некробиоз	**3** (6)
Пивные дрожжи при диабете	**3** (6)
Раны при диабете	**4** (6)
Прибор для контроля сахара в крови	**3** (6)
Жажда — первый признак диабета	**10** (7)
Диета при диабете	**11** (6)
Сколько фруктов можно съесть диабетику	**8** (12)
Как правильно готовить пищу при диабете	**10** (7)
Советы диабетикам: какие продукты повышают сахар	**12** (7)
Лечение травами при диабете	**11** (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для понижения сахара — смесь петрушки, чеснока и лимонов	**4** (6)
Для понижения сахара — липовый чай	**10** (7)
Для снижения сахара — отвар черники	**11** (6)
Снизить сахар поможет лавровый лист	**11** (6)
От диабета — смесь листьев брусники, черники, фасоли	**4** (6)
От диабета — корица	**4** (6)
От боли после уколов — фольга	**11** (6)
От гнойных ран при диабете — смесь фасоли, шалфея, моркови и меда	**11** (6)
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Базалиома	**11** (7)
Лейкоз	**11** (7)
Меланома	**5** (5)
Рак излечим	**13** (4, 5)
Рак мочевого пузыря	**4** (5)
Рак губы	**8** (4)
Рак матки	**11** (11)
Рак толстой кишки	**3** (5)
Раны, язвы при онкологии	**5** (5)
Настойка трав от рака	**2** (4)
Питание при онкологии	**1** (13)
Лучевая терапия	**7** (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При раке горла и мочевого пузыря — алоэ с медом	**6** (9)
При раке — мышьяк	**6** (9)
При раке — кора сосны с косточками винограда	**6** (9)
При раке легкого — настойка раков	**12** (9)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
ОПУХОЛИ	
Фиброма на шее	**1** (4)
Папиллома гортани	**2** (5)
Опухоль мозга: кружится голова	**8** (4)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Герпес	**3** (10), **5** (4), **11** (4, 6), **12** (4)
Генитальный герпес	**13** (7)
Простуда	**1** (10), **2** (5), **4** (4), **6** (2, 13), **11** (3)
Сезонная простуда	**4** (3)
Грипп	**4** (3), **6** (13)
Профилактика гриппа	**3** (3)
Гепатит А похож на ОРВИ	**6** (6)
Чахотка	**1** (10)
Грибок	**4** (5), **11** (4), **12** (12)
Инфекционный фолликулит	**10** (4)
Диарея	**4** (10)
Глисты	**7** (13), **8** (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От гепатита — верблюжье молоко	**3** (9)
При первых признаках простуды	**6** (3)
Последствия простуды: кружится голова	**8** (4)
От грибка на ногтях — луковый сок	**11** (12)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	
Болезни глаз	**5** (3)
Воспаление глаз	**8** (11), **12** (14)
Воспаление век	**9** (4)
Глаукома	**9** (4)
Киста под веком глаза	**1** (13)
Блефарит	**5** (5)
Катаракта	**2** (13), **9** (4)
Кератит	**5** (5)
Иридоциклит	**5** (5)
Конъюнктивит	**3** (2), **9** (4), **10** (2)
Макулодистрофия	**9** (4)
Ретинопатия	**5** (5)
Трахома	**5** (5)
Укрепление зрения	**7** (12), **9** (4)
Желтые бляшки на веках	**9** (7)
Наследственная дистрофия роговицы	**10** (5)
Ячмень	**4** (10)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От катаракты — алоэ, мумие и мед	**5** (4)
От катаракты	**6** (9)
При воспалении глаз — примочки с алоэ	**5** (4)
От рези в глазах — алоэ	**7** (5)
При дегенерации сетчатки глаза — рыбий жир	**8** (19)
При дегенерации сетчатки глаза — прогревания паром	**8** (19)
При дегенерации сетчатки глаза — настой подорожника	**8** (19)
При дегенерации сетчатки глаза — отвар очанки	**8** (19)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Гингивит	**1** (11), **3** (4)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Вывих нижней челюсти	**2** (5)
Зубы очень чувствительны	**4** (5)
Зубы мудрости: удалять или нет?	**9** (2)
Кариес	**2** (4), **3** (4)
Зубная боль	**1** (11), **3** (4), **6** (2), **7** (4, 12)
Оголение поверхности зуба	**12** (6)
Молочные зубы: удалять или нет?	**12** (6)
После удаления зуба остался осколок	**12** (6)
Запах изо рта	**1** (10), **8** (6), **9** (7)
Стоматит	**1** (7, 10), **3** (4), **4** (10), **12** (6)
Неправильный прикус	**4** (5)
Шатаются зубы	**3** (4)
От зуба отходит десна	**12** (6)
Воспаление десен	**3** (4)
Кровоточивость десен	**3** (4), **6** (6)
Пародонтоз	**1** (11), **2** (14), **3** (4)
Воспаление полости рта	**10** (2)
Отбеливание зубов	**12** (6)
Винирование зубов	**12** (6)
Правильный уход за зубами	**12** (6)
Жевательная резинка: польза или вред	**12** (6)
Продукты, полезные для зубов	**12** (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От кровоточивости десен — настой грейпфрута	**3** (13)
От флюса, зубной боли — гвоздика	**3** (13)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Воспаление кожи	**9** (13)
Зуд кожи	**12** (14)
От мозолей — касторка	**2** (5)
Незаживающие раны	**1** (11)
Ихтиоз	**3** (11), **5** (7)
Золотуха	**4** (10)
Порезы, раны	**4** (10), **12** (3, 12)
Гнойные раны, нарывы	**4** (4, 10), **5** (3), **7** (12), **8** (4, 11), **9** (13)
Бородавки	**4** (10), **9** (13), **12** (12), **13** (14)
Папилломы	**13** (14)
Витилиго	**6** (6), **7** (12, 13), **8** (12), **12** (3)
Красный плоский лишай	**6** (6)
Лишай	**4** (10), **7** (6), **11** (6), **12** (12)
Опоясывающий лишай	**11** (4)
Дерматит	**1** (11), **7** (12), **8** (11), **13** (12)
Нейродермит	**1** (10)
Ожоги	**4** (4, 10), **8** (6), **10** (3, 6), **12** (12, 14)
Псориаз	**1** (10, 11), **4** (10), **7** (12), **12** (3)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Чирьи, фурункулез	**1** (4), **2** (12), **6** (4), **7** (13), **8** (4, 11), **10** (3), **11** (4)
Себорея	**1** (11), **7** (19), **8** (11), **11** (4), **13** (21)
Шелушатся ладони	**7** (12)
Угри, прыщи	**1** (10), **4** (10), **10** (3), **12** (18)
Экзема	**1** (10), **4** (10), **6** (5), **7** (12, 13), **8** (11), **12** (12, 14), **13** (12)
Чесотка	**10** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Пчела ужалила — и нет жировика	**1** (3)
От жировика — компресс с чесноком	**11** (12)
От чирьев — семена лопуха	**5** (3)
От фурункулов — масло герани	**8** (4)
От фурункулов — семена лопуха	**13** (9)
От зуда тела — раствор Кастеллани	**1** (3)
От зуда тела — кишмиш	**2** (11)
От гноящихся ран — солевые ванночки	**3** (4)
От сучьего вымени — чеснок	**3** (9)
От экземы — пшено	**5** (12)
От угрей — глина и мед	**3** (22)
От угрей — дегтярное мыло с содой и солью	**5** (9)
Картошка от угрей	**2** (11)
От ожогов — яичное масло	**11** (12)
От бородавок — лепешка	**1** (13)
От бородавок — зола деревянных поленьев	**11** (9)
Розовый лишай боится дегтя	**1** (3)
От пролежней — аэрозоль от ожогов	**1** (7)
От лишая — болтушка	**9** (19)
От опоясывающего лишая — ванны с чередой	**11** (4)
От экземы и псориаза — мазь доктора Кошкина	**11** (9)
От псориаза — нафталановая мазь	**13** (7)
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Бесплодие. Как забеременеть?	**4** (12)
Бесплодие и тонзиллит	**9** (9)
Секс: как забеременеть	**1** (8)
Внематочная беременность	**7** (10)
Секс и возраст: 20 лет	**5** (10)
Секс и возраст: 30 лет	**8** (8)
Секс и возраст: 40 лет	**13** (10)
Контрацепция	**8** (8), **13** (10)
Физиологическая контрацепция	**9** (9)
Как одеваться, когда на улице холодно	**4** (12)
Утренний секс	**12** (10)
Мастопатия	**2** (8), **5** (11), **13** (14)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Секс — прививка от мастопатии	**9** (8)
Причины мастопатии	**9** (8)
Ранний климакс	**2** (8), **5** (10)
Климакс	**5** (10)
Гормональная киста	**5** (10)
Киста на яичнике	**4** (12)
Краурозе вульвы	**9** (8)
Опущение матки	**9** (9)
Эрозия шейки матки	**5** (11), **10** (9)
Полипы в матке	**4** (12)
Миома матки	**2** (8), **4** (10), **13** (10)
Удалили матку	**4** (12)
Удалили маточную трубу	**7** (10)
Осложнения после гинекологических операций	**8** (8)
Диета после гинекологических операций	**8** (12)
Узел в матке	**1** (8)
Опущение матки, влагалища	**1** (8)
Зуд половых органов	**5** (10)
Бели	**8** (11)
Хронический кольпит	**8** (11)
Трихомонадный кольпит	**5** (10), **8** (11), **12** (10)
Как часто нужно менять прокладки	**9** (9)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При климаксе	**3** (9)
При застуженных придатках — настой донника и мать-и-мачехи	**11** (11)
От гиперплазии эндометрия — алоэ	**3** (9)
От гиперплазии эндометрия — свечи с медом и желтком	**3** (9)
От лишних волос на лице — лосьон из сока зеленого винограда	**7** (5)
От эрозии — сперма	**7** (9)
От эрозии — тампоны с медом и алоэ	**11** (9)
От зуда — физиопроцедуры	**11** (9)
От зуда — смесь вазелина с присыпкой	**11** (9)
От зуда влагалища — подмывания отваром ромашки с дегтярным мылом	**12** (9)
От крауроза вульвы — ванночки с ромашкой	**8** (19)
От крауроза вульвы — настой цветков календулы	**8** (19)
От крауроза вульвы — компрессы с зеленью петрушки	**8** (19)
От крауроза вульвы — хозяйственное мыло	**8** (19)
От крауроза вульвы — подмывания содовым раствором	**8** (19)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Боль в мошонке	**5** (11), **8** (8)
Чтобы оставаться в форме	**2** (8)
Молочница у мужчин	**2** (8)
Камни в простате	**2** (8)
Мужские проблемы и курение	**7** (3)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Импотенция	**4** (13), **8** (12), **9** (9), **12** (10)
Проблемы с потенцией	**1** (8, 10)
Травы для потенции	**5** (11)
Медовый бальзам от импотенции	**9** (9)
Плохая эрекция	**5** (11)
Как продлить секс	**9** (8)
Утренний секс	**12** (10)
Слабости сильного пола	**5** (11)
Вы уже не молоды, если...	**13** (10)
Простатит	**4** (13), **7** (13), **12** (10), **13** (11)
Калькулезный простатит	**5** (11)
Аденома предстательной железы	**1** (12), **12** (10), **13** (11)
После операции на аденоме	**4** (13)
Оргазм без спермы	**11** (11)
Сперма вязкая	**5** (11)
Маленький член	**5** (11)
Мужской климакс	**1** (8), **9** (9), **13** (11)
Натертости на члене	**8** (8)
Водянка яичка	**9** (8)
Удаление яичка	**8** (8)
Опухоль на пенисе	**8** (8)
Красное пятнышко на члене	**8** (8)
Уретрит	**9** (8)
Уреаплазмоз	**5** (11)
Хламидиоз	**5** (11), **9** (9)
Эпидидимит	**8** (8)
Мужской салат из сельдерея	**11** (11)
Внебрачные половые связи повышают риск инфаркта	**13** (11)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Магнит поможет при аденоме	**12** (10)
Ходьба на ягодицах сохранит мужское здоровье	**12** (10)
От простатита — отвар из скорлупы фундука	**13** (11)
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Алкоголь во время беременности	**9** (11)
Зачатие в состоянии алкогольного опьянения	**12** (10)
Нелегкие роды	**2** (9)
Беременность при сахарном диабете	**9** (11)
Беременность и миома матки	**13** (10)
Укроп и корица под запретом	**2** (9)
ЭКО: хорошо или плохо?	**2** (9)
Как вычислить день родов	**2** (9)
Поздняя мама	**4** (12)
Туберкулез и беременность	**3** (5)
Спираль оставит без детей	**1** (8)
Стимуляция яичников	**1** (8)
Спринцевание и беременность	**1** (8)
Рожать лучше в конце лета	**6** (10)
Изжога во время беременности	**6** (10)
Инфаркт после выкидыша	**6** (10)
Трещины сосков	**7** (13)
Мастит	**1** (10), **9** (11)

Название заболевания	№ газеты/страницы
ДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Ангина, гнойная ангина	**2** (4)
Ларингит	**6** (11)
Гайморит и плавание	**7** (11)
Ринит вазомоторный	**4** (3)
Кровь из носа	**11** (10)
Укрепление иммунитета	**1** (10)
Чтобы не развилась анемия	**10** (11)
Молочные зубы	**10** (11)
Косоглазие	**7** (11)
Дефекты языка	**10** (11)
Короткая уздечка на языке	**12** (11)
Заикание	**12** (11)
Диатез	**6** (10)
Слюнотечение	**12** (11)
Ванны от дерматита	**6** (10)
Прививка от ветрянки	**9** (10)
Ветряная оспа	**9** (10)
Краснуха	**9** (10), **10** (11)
Корь	**9** (10)
Скарлатина	**9** (10)
Кожа облазит на ладошках и ступнях	**10** (10)
Розеола	**10** (10)
Рахит	**10** (10)
Пневмококк	**9** (10)
Экзема	**6** (10)
Ребенок ушиб селезенку	**7** (11)
Вегетососудистая дистония	**8** (9)
Случился обморок	**1** (9)
Алкогольное отравление у малыша	**9** (10)
Болезнь Дауна	**11** (10)
Ребенок ходит на носочках	**2** (11), **3** (9)
Ребенок спит головой вниз	**10** (10)
Ребенок не разговаривает	**10** (10)
Паховая грыжа	**11** (10)
Артрит	**10** (11)
Развиваем ручки	**7** (11)
Скрипят суставы	**6** (11)
Болят кости	**6** (11)
Ребенок криво сидит за столом	**6** (11)
Сколиоз	**7** (11)
Упражнения при сколиозе	**6** (11)
Одна ножка короче	**8** (9)
Ссадины	**12** (11)
Болезнь Шляттера	**7** (11)
Тератома (опухоль яичников)	**6** (11)
Пиелонефрит	**7** (11)
Глисты	**1** (9)
Седой волос у малыша	**12** (11)
«Географический» язык	**6** (11)
Почему ребенок плачет?	**6** (11)
Как воспитать мужчину: советы для пап	**12** (11)
Советы психолога: не унижайте ребенка	**1** (9)
Ходунки ходить не учат	**6** (10)
Малыш перепутал день и ночь	**11** (10)
Умственная отсталость	**6** (10)
Словарный запас малыша	**6** (10)
Пишет как курица лапой	**11** (10)
Ребенок взрослеет: советы психолога	**8** (9)
Как отучить ребенка ругаться	**9** (10)
Ребенок жадничает	**9** (10)
Ребенок ест землю	**9** (10)
Ребенок разговаривает во сне	**10** (10)
Правша или левша?	**9** (10)
Как утром вовремя собраться	**10** (10)
Подросток с сигаретой	**10** (11)
В гости с ребенком	**11** (18)
Гадкий утенок: советы психолога	**12** (11)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От аллергии — сок сельдерея	**9** (10)
От аллергии — ванны с отваром ивовых веток	**9** (10)
От аллергии — настой овса	**9** (10
От аллергии — яичная скорлупа	**9** (10)
От аденоидов	**5** (9)
При воспалении лицевого нерва	**5** (9), **6** (9)
От гипокальциемии — отвар из сережек акации	**6** (9)
У ребенка стафилококк	**1** (19)
Ходьба на цыпочках — признак внутричерепного давления	**3** (9)
При нервном тике	**1** (9)
От истерики у малыша	**12** (11)
От энуреза — виноградный сок	**1** (9)
От запора — морковный и свекольный сок	**13** (9)
От запора — укропная вода	**13** (9)
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ	
Питание для детей	**1** (13)
Если у малыша нет аппетита	**8** (15)
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА	
Очищение печени	**10** (12), **12** (7)
Очищение сосудов	**9** (5)
Очищение кишечника	**1** (12)
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ, ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ, ПРОЦЕДУРЫ	
Оздоровительная ходьба	**11** (3)
Лечебная гимнастика от головной боли	**1** (3)
Лечебная гимнастика при остеохондрозе	**1** (6), **7** (7), **8** (6)
Как правильно заниматься физкультурой	**7** (2)
Упражнение для улучшения кровообращения в капиллярах	**10** (6)
Упражнения от усталости	**11** (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Упражнение при сорванном животе	**9** (3)
СКОРАЯ ПОМОЩЬ ОТ ПРИРОДЫ	
Азалия	**4** (10)
Алоэ	**4** (4), **7** (13)
Арника	**9** (4)
Барбарис	**7** (13)
Белая акация	**1** (10)
Березовое масло	**7** (13)
Боярышник	**7** (12)
Бузина	**7** (13)
Верба	**1** (11)
Вместо аспирина верба	**1** (11)
Вербена	**7** (12)
Вяз	**4** (10)
Гинкго билоба	**1** (4)
Герань	**3** (11)
Глина	**4** (5)
Желтушник	**8** (10)
Зверобой	**7** (12)
Золотой ус	**11** (7)
Ирга	**3** (11)
Календула	**1** (11)
Калина	**1** (4), **3** (10)
Камыш	**4** (11), **8** (10)
Кипрей	**4** (11)
Красная щетка	**3** (10)
Кунжутное масло	**7** (12)
Ландыш	**10** (4)
Лен	**9** (5)
Лепестки роз	**12** (3)
Лещина (лесной орех)	**11** (4)
Листья березы	**1** (10)
Липа	**7** (12)
Мать-и-мачеха	**9** (3)
Можжевельник	**1** (10)
Мокрица	**9** (2), **12** (4)
Муррая	**1** (4)
Мумие	**3** (11), **5** (3)
Мускатный орех	**11** (7)
Мята	**7** (12), **8** (11), **10** (3)
Настойка трав от рака	**2** (4)
Одуванчик	**10** (3)
Окопник	**4** (11)
Осиновое масло	**7** (13)
Прополис	**2** (11), **8** (10)
Подсолнух	**8** (10)
Пихтовое масло	**4** (4)
Расторопша	**11** (7)
Рябина	**2** (4)
Розмарин	**3** (10)
Родиола	**4** (13)
Семя льна	**8** (11)
Стевия	**4** (10)
Сиреневое масло	**7** (13)
Сныть	**13** (14)
Терн	**9** (6)
Тимьян	**11** (12)
Толстянка	**4** (10)
Тополевое масло	**7** (13)
Травяные чаи	**4** (11)
Хвойные шишки	**11** (3)
Хмель	**12** (18)
Чайный гриб	**1** (11)
Чайная роза	**10** (2)
Чабрец	**4** (13)
Черемуха	**8** (11)
Чистотел	**4** (5), **7** (12)
Шафран	**5** (3)
Шелковица	**7** (12), **12** (3)
Шиповник	**3** (10)
ПИЩА ЛЕЧИТ	
Баклажан	**9** (13), **12** (12)
Банан	**12** (12)
Брокколи	**2** (13), **8** (12)
Вино	**9** (12)
Виноград	**1** (9)
Вишня	**7** (2)
Горох	**2** (12)
Гранат	**3** (12)
Гранатовый сок	**6** (13)
Грецкий орех	**10** (12)
Гречка	**9** (13)
Горький перец	**4** (14)
Гриб лисичка	**8** (3), **10** (4)
Грибы	**8** (11)
Живое пиво	**6** (12)
Зеленый чай	**3** (13)
Зеленый горошек	**3** (13)
Земляника	**11** (13)
Изюм	**1** (12)
Имбирь	**11** (12)
Картофель	**1** (13), **9** (13)
Кишмиш	**2** (11)
Козья сыворотка	**2** (13)
Карри	**11** (12)
Каши	**6** (12)
Кисель	**5** (12), **10** (13)
Клубника	**12** (13)
Корица	**11** (12)
Кофе	**10** (12), **12** (13)
Красный перец	**11** (12)
Креветки	**12** (14)
Кукуруза	**12** (12, 13)
Кукурузное масло	**9** (12)
Лимон	**1** (12), **9** (12)
Лук	**9** (13)
Мармелад	**1** (12)
Маковое молоко	**11** (13)
Миндальное молоко	**11** (13)
Молоко	**4** (14)
Мандарин	**3** (15)
Мед	**3** (11), **9** (9, 13)
Миндаль	**3** (13)
Морковь	**10** (13), **12** (12)
Морская капуста	**10** (13)
Мясо	**2** (13)
Мясные субпродукты: польза или вред	**11** (12)
Овес	**4** (11), **11** (12)
Овсяное молоко	**11** (13)
Оливковое масло	**12** (14)
Орегано	**11** (12)
Пастернак	**8** (12), **9** (9)
Петрушка	**9** (13)
Пиво	**12** (12)
Помидор	**10** (12)
Пшенная каша	**1** (12)
Редис	**8** (14)
Рисовое молоко	**11** (13)
Розмарин	**11** (12)
Рыба	**1** (12)
Салат	**9** (13)
Сало	**13** (14)
Свекла	**8** (12)
Синий лук	**5** (12)
Соевое молоко	**11** (13)
Соль	**9** (13)
Травяная соль для гипертоников	**8** (10)
Лечебный бутерброд для сосудов	**9** (5)
Спитый чай	**9** (4)
Сухофрукты	**2** (3)
Сухофрукты для сердца	**9** (14)
Творог	**13** (14)
Томатный сок	**13** (13)
Тыква	**6** (13)
Тыквенное молоко	**11** (13)
Укроп	**9** (13)
Фасоль	**13** (12)
Фисташки	**9** (13)
Хлеб	**9** (13)
Холодец	**6** (13), **10** (13)
Чай	**1** (12)
Чайный гриб	**13** (7)
Чеснок	**2** (3)
Чесночный уксус	**11** (13)
Черемша	**7** (13)
Черника	**13** (12)
Шампиньоны	**11** (12)
Шашлык	**9** (12), **13** (12)
Яйца куриные	**6** (13), **11** (12)
Как правильно питаться, чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний	**11** (13)
Продукты, полезные для зубов	**12** (6)
Каша от щитовидной железы	**2** (12)
Какой сыр лучше	**2** (13)
Не хватает железа	**2** (13)
Какие продукты и лекарства несовместимы	**3** (13)
Самые целебные фрукты и овощи	**3** (13)
Сколько жидкости нужно пить	**2** (13)
О молочных продуктах	**3** (12)
Ранние овощи: есть ли польза?	**8** (2)
Вредна ли салицилка	**2** (13)
Любишь яблоки? Проверь сердце	**5** (3)
Лечат приправы	**1** (12)
О вкусной и вредной еде	**1** (12)
Невкусная еда	**5** (12)
Продукты второй свежести	**5** (17)
Как хранить сыр	**5** (17)
Чтобы мясо было вкусным	**5** (17)
Лечимся яйцами	**1** (12)
Разгрузочные дни	**9** (12)
САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ	
Хорошая ли у вас память	**1** (4)
Правильно ли вы питаетесь	**1** (12)
Хорошо ли вы спите?	**3** (4)
Нет ли у вас стресса?	**4** (5)
Если кашель не проходит	**5** (4)
Что такое преддиабет?	**5** (6)
Чего нам не хватает? Определяем по коже, ногтям, волосам	**6** (4)
Как сильно вы зависите от никотина?	**7** (3)
Диагноз по походке	**7** (5)
Диагностируем аденому	**7** (10)
О чем говорит головокружение	**9** (4)
О чем расскажет неприятный запах изо рта	**9** (7)
Какая у вас кожа?	**10** (18)
Отчего у вас насморк и текут слезы?	**11** (4)
Как определить артроз коленного сустава?	**12** (5)
Сколько вам лет?	**12** (4)
ДИЕТЫ, ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ	
Лечебное меню для больных остеопорозом	**2** (14)
Лечебное меню при подагре	**3** (12)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Лечебное меню, если железа не хватает	**5** (14)
Лечебное меню для гипертоников и сердечников	**5** (14)
Лечебное меню для диабетиков	**2** (14), **3** (15), **7** (14), **8** (14), **10** (14)
Диета при диабете	**11** (6)
Диета после гинекологических операций	**8** (12)
Диета при атеросклерозе	**10** (12)
Лечебная диета для тех, у кого больной желудок	**1** (15)
Диета при изжоге	**12** (12)
Диета при вздутии живота	**10** (15)
Диета при панкреатите	**8** (19)
Огуречная диета	**13** (14)
Лечебное меню при болезнях печени	**6** (14)
Лечебное меню при больной печени	**8** (14)
Как правильно питаться, чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний	**11** (13)
МОЛИТВЫ	
Икона «Экономиса» от безденежья	**1** (22)
Икона Николая Чудотворца для очищения души	**1** (22)
Икона Иисуса Христа и молитва на избавление от порчи	**2** (22)
Икона святого Илии от навета вражьего	**2** (22)
Икона святого Артемия и молитва от болезней желудка, кишечника и грыж	**3** (16)
Икона святого Феодора Студита и молитва от болезней желудка и кишечника	**3** (16)
Икона и молитва святого Иоанна Русского	**4** (22)
Икона «Всех скорбящих радость»	**5** (22)
Молитва к Богородице	**5** (22)
Икона и молитва об устранении семейных неурядиц мученикам Гурию, Самону и Авиву	**6** (20)
Икона и молитва целебника Ипатия	**8** (23)
Икона и молитва Блаженной Валентины Минской	**11** (21)
Для тех, кто болен душевной болезнью	**2** (23)
Молитва от боли	**13** (19)
Молитва от бессонницы	**13** (19)
Молитва от пьянства Моисею Мурину	**13** (19)
Молитвы Ефрема Сирина для пожилых	**13** (19)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Как вылить испуг	**2** (23)
Молитва от сглаза для маленьких детей	**2** (23)
Молитва по соглашению от разных болезней	**12** (9)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
ЗАГОВОРЫ	
Заговор от лишнего веса	**12** (21)
Заговор на красоту	**12** (21)
ЧУДЕСА	
О свадебных пирогах	**1** (22)
Для водителей: дорожные знаки судьбы	**1** (22)
Зеркало может быть опасным	**3** (17)
Как продать квартиру	**4** (22)
Если приснился плохой сон	**6** (20)
Очищаем дом от плохой энергетики	**12** (21)
Лечение ладаном	**12** (21)
Диалог со священником	**13** (19)
Как правильно молиться	**13** (19)
ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА	
О красоте	**3** (22)
Не бойтесь взрослеть	**11** (19)
Пушок на щеках и над верхней губой	**6** (18)
Волосы на лице	**10** (18)
Как сделать лицо белоснежным	**1** (16)
Какая у вас кожа?	**10** (18)
Жирная кожа	**13** (21)
Сухая кожа	**1** (16), **11** (19), **13** (21)
Чувствительная кожа	**12** (18), **13** (21)
Ошибки макияжа	**2** (16), **3** (22)
Советы визажиста	**7** (19)
Какая косметика небезопасна	**1** (16)
Уход за нежной кожей	**7** (19)
Крем на ночь	**5** (19)
Для уставшей, тусклой кожи	**5** (3)
Увядающая кожа	**12** (18), **13** (21)
Капиллярная сеточка на лице	**13** (21)
Пигментные пятна	**1** (16), **11** (4)
Маска от преждевременного старения	**13** (21)
Маска с бадягой	**11** (19)
Маски из чая	**1** (16)
Зеленые маски	**10** (18)
Ягодная косметика	**12** (18)
Съедобная косметика	**13** (21)
Лосьон молодости	**8** (11)
Зимний уход за губами	**3** (22)
Как правильно красить ресницы	**2** (16)
Отеки век	**13** (21)
Темные круги под глазами	**11** (19)
Как долго держать кремы и маски	**6** (18)
Крем для рук и лица с облепихой	**3** (22)
Освежим руки	**10** (18)
Трещины на руках	**1** (11), **2** (12)
Заусенцы	**6** (18)
Чтобы выглядеть тоньше и выше	**3** (22)
Суп-пюре фигуру не испортит	**2** (15)
Маска для зоны декольте	**11** (19)
Как зрительно удлинить ноги	**5** (19)
Упражнения для укрепления ягодиц	**12** (18)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Поломался ноготь	**1** (16)
Маски для укрепления волос	**2** (16), **10** (12)
Потеря волос	**6** (18), **9** (13)
Окрашиваем волосы луковой шелухой и чаем	**3** (22)
Для придания блеска волосам	**12** (18)
Перхоть	**13** (21)
Педикюр: как дольше сохранить	**13** (21)
Для гладких пяток	**10** (18)
Трещины на пятках	**8** (2)
Вредное белье	**10** (18)
Целлюлит	**13** (21)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От пигментных пятен на коже	**2** (16)
Как приготовить домашний крем	**2** (16)
От морщин — массаж с маслом и желтком	**12** (18)
При увядающей коже — хлебная маска	**12** (18)
При сухой коже — банановая маска	**12** (18)
От трещин на руках — крахмальные ванночки	**2** (16)
Маска для волос	**3** (22)
От редеющих волос — маска с горчичным порошком	**13** (21)
От сухих и ломких волос — маска из черного хлеба	**13** (21)
ЛЮБОВЬ, СТРАСТИ, СТРАДАНИЯ	
Любовь для вас счастье или дурман?	**7** (20)
Любовь приходит с шестого взгляда	**10** (16)
Любите ли вы?	**10** (17)
Любят ли вас?	**10** (17)
Муж не алкоголик, но пьет. Что делать?	**2** (7)
Отдыхаем вместе или порознь	**7** (20)
У мужа любовница: советы психолога	**7** (21)
Вредные советы: как превратиться в тетку	**8** (16)
Что такое одиночество?	**8** (16), **12** (16)
Рецепт для счастья	**9** (16)
Как сохранить любовь в браке	**10** (16)
Не пытайтесь удержать мужа	**10** (17)
Чего боятся мужчины	**11** (16)
Как забыть прежнюю любовь	**13** (17)
Что такое счастье?	**13** (18)
ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...	
Как улучшить память	**11** (5), **12** (12)
Морепродукты от старческого слабоумия	**1** (13)
Почему немеют руки	**2** (4)
Запор	**1** (11), **7** (4)
Старость должна быть мудрой: советы геронтолога	**11** (17)
РАЗНОЕ	
Атакуют клещи	**10** (2)
Магнитные бури	**1** (2)
Курение	**7** (3), **8** (5)
Как правильно бросить курить	**8** (5)
Конопля	**9** (7)
Наркомания	**7** (9)
Алкоголизм	**6** (4), **8** (5), **9** (9)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Алкогольная эпилепсия	**2** (7)
Если сын алкоголик	**1** (19)
После алкоголя болит сердце	**2** (7)
Похмелье	**12** (15)
Делим сон на 1,5	**3** (2)
Не хватает витаминов	**2** (15)
Вода из кулеров опасна	**13** (2)
Опасные салаты	**9** (12)
Как избавиться от нитратов	**11** (2)
Зубные щетки опасны	**10** (2)
Как продлить жизнь	**8** (5)
Как помочь человеку, у которого несчастье	**10** (4)
Сколько времени нужно, чтобы пережить горе	**11** (5)
Измеряем давление правильно	**10** (4)
Как избавиться от страха	**4** (3)
Кровь и пища: питание в зависимости от группы крови	**9** (2)
Напиток молодости	**9** (2)
Кошка снимет боль	**9** (3)
Лекарства и алкоголь	**4** (3)
Интуиция	**4** (4)
Дефицит или избыток кальция в крови	**1** (6)
Запах старости	**1** (5)
Стресс	**4** (5)
Диета от стресса	**1** (12)
Потливость ног	**4** (10), **10** (6)
Повышенная тревожность	**5** (7)
Проявление боли у мужчин и женщин	**11** (2)
Ошибки УЗИ	**1** (4)
Вредная работа	**6** (3)
Дачные напасти	**13** (2)
Правила дачной безопасности	**10** (3)
Болезни зависят от характера	**10** (2)
Как ухаживать за лежачим больным	**6** (4)
Токсин фри	**4** (2)
Причины боли под грудью с левой стороны	**6** (5)
Раздвоение личности	**11** (5)
Летим самолетом	**7** (2)
Учимся спать	**5** (2)
Усталость	**6** (6)
Польза поцелуев	**13** (10)
Укусы насекомых	**8** (4)
Сухость во рту	**7** (7)
Педикулез	**7** (9), **13** (7)
Вросший ноготь	**7** (13)
Советы для крепкого здоровья	**12** (2)
Улучшаем память	**12** (12)
В какой позе лучше спать	**13** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Если сорвали живот	**3** (3)
От педикулеза — смесь керосина, уксуса и растительного масла	**7** (9)
ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ	
Украшаем валенки	**2** (21)
Чистим серебро	**2** (21)
Отходы с кухни на огород	**2** (21)
Как очистить духовку	**2** (21)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Как стирать пуховик	**2** (21)
Как удалить наледь с окна	**2** (21)
Правильно храним зубную щетку	**2** (21)
Выбираем сковородку	**3** (23)
В чем хранить продукты?	**11** (18)
Дрессируем кошку	**3** (23)
Правильно стираем джинсы	**3** (23)
Защищаемся от щипачей	**3** (23)
Окна блестят от шампуня	**4** (16)
Мыши боятся черемухи	**4** (16)
В холодильнике неприятно пахнет	**4** (16)
Яйца в фольге надо варить	**4** (16)
Если цветы не хотят расти	**4** (16)
Как нас обманывают в магазине	**4** (16)
Ищем помощников (для женщин)	**4** (16)
Грабители в квартире	**5** (16)
Чтобы в доме было чисто	**5** (16)
Пятна пота на одежде	**5** (16)
Пятно на дубленке от шариковой ручки	**5** (16)
Купаем домашних животных	**5** (16)
Ногохвостки на комнатных растениях	**5** (16)
Чистим микроволновку	**5** (16)
Если молния «зажевала» ткань	**5** (16)
Плохой запах из труб	**5** (16)
Устраняем неприятный запах	**11** (18)
Как приготовить полезную пищу	**13** (14)
Кулинарные ошибки	**6** (17)
Секреты манной каши	**12** (15)
Жарим красивые котлеты	**6** (17)
Какие овсяные хлопья купить?	**6** (17)
Чтобы продукты оставались свежими	**6** (17)
Овощи и фрукты не покупайте впрок	**10** (13)
Если неожиданно пришли гости	**10** (15)
В гости с ребенком	**11** (18)
Как вывести насекомых из дома	**7** (16)
Как нас обманывают на рынке	**7** (16)
Секреты идеальной стирки	**7** (16)
Увлажняем в доме воздух	**10** (4)
Нелюбимые дела: что с ними делать?	**11** (18)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Чтобы роза дольше цвела	**3** (23)
Секреты вкусной выпечки	**6** (17)
От клопов — листья грецкого ореха, ромашка, сок огурца	**7** (16)
Если чулки красят пятки	**11** (18)
Чтобы белье в шкафу приятно пахло	**11** (18)
Если засорилась раковина	**11** (18)
Лечим обувь от грибка	**4** (16)

Идём как-то вечером с дочкой, смотрю: звезда падает. Я загадала желание...

В 2003 году нам предложили в киоске «Айболит». С той поры мы постоянно покупаем «Айболит» и «Айболит. Письма». Хочу рассказать свою историю. В 2006 году мы с мужем и дочкой поехали на кладбище прибрать могилу моего отца. Когда закончили, муж и говорит: «Знаешь, что бы ни случилось, похоронишь меня рядом с тестем...» Даже во что его одеть сказал. А дочку попросил: «Мамку береги, иди учиться на медика, самое главное — ищи человека моложе себя. Он будет тебя ценить, любить и уважать».

В конце года муж простыл в пути — он водитель. Обратились к врачам, они предложили амбулаторное лечение. Дело было под новогодние праздники, потом начались рождественские дни... Вроде полегчало... Но 11 января 2007 года утром смотрю: муж суетится, побрился, выкупался, потом обнял нас и говорит: «Как же я вас люблю!» Я тогда подумала: не нравится мне эта суета... Даже дочке об этом сказала. Тут все и началось... Приступ, боль в боку. Я с испугу не знала, что делать, как помочь. Когда пришла в себя, позвонила в «скорую». Нога у мужа была уже холодная. У меня началась истерика. Врач «скорой» приехала, заставила выпить успокоительное лекарство. Я ребятам с работы позвонила, все, как один, слетелись. Муж умер от остановки сердца. Тут-то я и вспомнила, что он говорил год назад. Все сделала, как муж велел. Правда, после стресса попала в больницу.

Оставалась невыполненной лишь одна просьба мужа: чтобы дочка вышла замуж за надежного человека. Но где искать? Идем как-то вечером с дочкой, смотрю: звезда падает. Я загадала желание, чтобы найти его. Через две недели беру газету и читаю письмо парня, который хочет познакомиться с хорошей девушкой. Созваниваемся. А через 10 дней он приезжает к нам в гости и остается. Вот так я исполнила все, о чем просил муж. Дочка по папиному наказу учится в медицинском институте, скоро получит диплом.

Татьяна,
Ростовская обл.

УЧЁНЫЕ ИЩУТ БОГА

Немецкие математики в результате своих исследований пришли к выводу, что за порядком, сложностью и красотой мира стоит разум гораздо более высший, чем наш, человеческий.

В России лишь один российский ученый нашел в себе смелость признаться в том, что верит в Бога, — Наталья Бехтерева, всю жизнь посвятившая изучению человеческого мозга: «Я допускаю участие Всевышнего в управлении мыслительным процессом. Но как ученый я еще не нашла этому доказательств».

ХАОС ИЛИ РУКА ГОСПОДА?

Посмотрите на удивительный баланс планет. Если бы мы были на 10% ближе к Солнцу, мы бы сгорели и превратились в пепел.

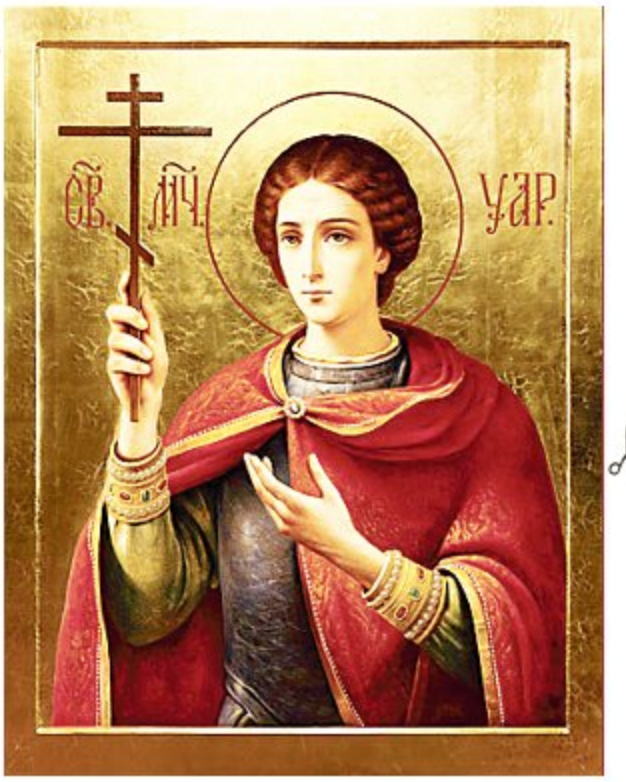
Если бы мы были на 10% дальше от Солнца, мы бы замерзли до смерти. Земля вращается вокруг своей оси с определенной скоростью. Любая незначительная перемена моментально бы положила конец жизни на Земле. Пока ни одному из инженеров не удалось создать систему, в которой бы, как во Вселенной, сохранился удивительный баланс планет, не дающий человечеству сгореть или замерзнуть. Ученые, изучающие космос, открыли так много неожиданного, что теперь труднее сказать, что Бога не существует.

Бог в помощь

Икона святого мученика Уара

Умерла некрещеная взрослая дочь. Уже пятый год ищу молитвы и иконы, перед которыми можно помолиться о некрещеных детях, умерших преждевременной смертью. В нашей церкви от меня отмахнулись, как от назойливой мухи, мол нет таких икон и молитв. Но я узнала, что есть иконы и молитвы святому мученику Уару. Прошу их опубликовать.

Галина Павловна Габрусенко, Ачинск, Красноярский край



МОЛИТВА СВЯТОМУ МУЧЕНИКУ УАРУ

О, святый мучениче Уаре досточудный, ревностью по Владыце Христу разжигаем, Небеснаго Царя пред мучителем исповедал еси, и о Нем усердно пострадал еси, и ныне Церковь почитает тя, яко прославляемого от Владыки Христа славою Небесною, Иже дарова тебе благодать великаго к Нему дерзновения, и ныне предстоиши Ему со Ангелы, и в Вышних ликуеши, и зриши ясно Святую Троицу, и светом Безначальнаго Сияния наслаждаешися, воспомяни и наших сродников томление, умерших в нечестии, приими наше прошение, и якоже Клеопатрин род неверный молитвами Твоими от вечных мук свободил еси, тако воспомяни елицы противобожне погребенныя, умершия некрещеными, потщися испросити оным от вечныя тьмы избавление, да вси едиными усты и единем сердцем восхвалим Премилосерднаго Творца во веки веков. Аминь.

Существует также специальная молитва, которую читают о детях, умерших некрещеными. (Эта же молитва подходит и для мертворожденных детей.)

Помяни, Человеколюбче Господи, души отошедших рабов Твоих, младенцев, кои в утробе православных матерей умерли, нечаянно от неведомых действий, или от трудного рождения, или от некой неосторожности. Окрести их, Господи, в море щедрот Твоих и спаси неизреченною Твоею благодатью.

Не навреди — *Прикинь на себя*

Чёрная быль

25 лет прошло со дня самой страшной в истории человечества аварии на Чернобыльской АЭС. Сейчас из почвы, до отказа насыщенной радиоактивным цезием, пробиваются невиданной красоты цветы. Кошки и собаки плодятся как кролики...

СРАЗУ после аварии в ближайшей к реактору зоне все вымерло: там не осталось ничего живого, кроме устойчивых к радиации бактерий. Казалось, навеки эта земля останется страшной заплатой на теле планеты. Но нет! Через несколько лет вопреки мрачным прогнозам в зоне возродилась жизнь. Ученые в недоумении: счетчик Гейгера по-прежнему зашкаливает, а птицы вьют гнезда и высиживают птенцов. Молодые сосенки зазеленели на руинах злополучного 4-го блока. Из почвы, до отказа насыщенной радиоактивным цезием, пробиваются невиданной красоты цветы... Не может быть! В таком количестве стронция все живое должно погибнуть! Именно так происходит в лабораторных условиях, однако в Чернобыле все по-другому. Грызуны носятся, словно им ввели живительный эликсир. Кошки и собаки плодятся как кролики. Здесь буйство фауны и флоры — это главная загадка для науки. Завезли до аварии табун лошадей Пржевальского, а потом бросили — не до них, людей надо было спасать. За годы радиации коренастые кони превратились в мустангов! А родившаяся в Чернобыле после аварии девочка! Она единственная появилась здесь на свет после катастрофы, причем родила ее мать сорока лет от роду, которая уже не надеялась иметь детей. Несколько лет власти пытались вывезти семью из зараженной зоны и всякий раз натыкались на отчаянное сопротивление. А девочка росла, вопреки прогнозам врачей, совершенно здоровой, хотя пила молоко от коровы, пасущейся на чернобыльской траве, ела радиоактивную землянику и купалась в зараженной реке! Словом, счетчик Гейгера им не указ, семья живет как в санатории.

Чернобыльскую АЭС построили на месте тектонического разлома, то есть изначально была опасность землетрясений. Это, видимо, и спровоцировало трагедию. Но кроме тектонических подвижек, были причины на этом месте АЭС не строить. Например, о том, что над Чернобылем частенько появляются НЛО, известно давно. Про «небесные тарелки» упомянуто еще в древних летописях. А когда случился злополучный взрыв, местные жители над электростанцией видели медленно плывущий ярко-желтый шар диаметром около 10 метров. Очевидцы рассказывали, что из шара били два луча малинового цвета, направленные строго в центр реактора. Это свечение длилось несколько минут, после чего шар уплыл в сторону Белоруссии. Удивительнее всего, что измерительные приборы показывали до появления космического феномена 3000 миллирентген в час, а после — только 800.

Знаете ли вы, что...

ДАВНО ЗАМЕЧЕНО, ЧТО САМЫЕ СИЛЬНЫЕ МОЛИТВЫ — ДЕТСКИЕ. СРАВНИТЬСЯ С НИМИ МОГУТ РАЗВЕ ЧТО МОЛИТВЫ СВЯТЫХ. ИСКРЕННИЕ ПРОСЬБЫ ДЕТЕЙ ПОЧТИ НИКОГДА НЕ ОСТАЮТСЯ БЕЗ ОТВЕТА. РЕБЕНОК СПОСОБЕН ВЫМОЛИТЬ ДАЖЕ НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО.

Не навреди — *Прикинь на себя*

Камень может стать врагом

Минералы, драгоценные камни защищают человека от окружающего мира, принимая удар на себя. Но необходимо найти свой камень.

ЕСЛИ ТРЕСНУЛ — ЛУЧШЕ НЕ НОСИТЬ

Любой минерал обидчив и в ответ на несправедливость способен даже менять свою окраску. Существуют особые ритуалы общения. Камень можно брать только пальцами — его никогда нельзя класть на середину ладони. Особенно это касается чистого камня, не обрамленного металлом. Если это сильный камень, то он навсегда может стать вашим врагом. Если камень выпал из обрамления, а тем более треснул — лучше его больше не носить. Это уже мертвый камень.

НИКАКИХ КОШМАРОВ!

Камень должен нравиться, вызывать сильную симпатию. Не носите неприятный вам камень только потому, что он подходит вам по знаку зодиака. Ювелиры Индии рекомендуют при покупке украшений использовать проверенный веками метод. Камень перед сном привязывают к середине наружной стороны левого плеча. Если снятся кошмары — это не ваш камень; если сны хорошие — он принесет счастье, обеспечит здоровье; ночь без сновидений — камень нейтрален и может служить только украшением.

Если камень уже кто-то носил до вас, то хорошо, чтобы вам его подарили или передали по наследству. Но лучше всего носить камни, лично для вас изготовленные. Иначе весь негатив от других владельцев перейдет к вам.

ФИАНИТ — ЭТО ВАМПИР?

Искусственные камни — вампиры. Носить их можно только как украшение, а придя домой, снимать. Они забирают энергию. Сегодня модно делать перстень с рубином в окружении маленьких фианитов (искусственных алмазов). В лучшем случае он будет просто как вампир забирать вашу жизненную силу, а в худшем — притянет несчастье и болезни.

С МИРУ ПО НОВОСТИ

Вот и вся любовь!

Два известных хорватских художника создали в Загребе... музей несчастной любви. В музее хранятся горестные воспоминания и вещественные доказательства разбитой любви. Все вещи в музей присылают несчастные влюбленные. Здесь и свадебное платье, и плюшевый медвежонок, и даже топор. Каждый экспонат музея имеет свою историю. Например, одна девушка отправила в музей сотовый телефон бывшего возлюбленного. А вот топором, прибывшим в музей из Берлина, 30-летний немец расколол всю мебель на мелкие щепки, когда ушла любимая.

На «берег», чур, не вылезать!

Хозяева банка английского города Стэндфилда установили в вестибюле огромную ванну с водой. И пригласили всех желающих просидеть в ней... ровно неделю! Конкурс претендентов выиграл продавец местного магазина, сразивший жюри молодостью и красотой своей фигуры. Всю неделю банк ломился от зевак, а статистика показала, что хозяева не промахнулись: количество вкладчиков увеличилось больше чем на полторы тысячи человек. Не промахнулся и Чарльз: он ни разу не вылез на «берег» и выполнил тем самым условия контракта. За это ему полагается приз в пять тысяч фунтов стерлингов.

Кому алиби?

В Санкт-Петербурге появилось очень интересное «Алиби-агентство», которое прикрывает похождения неверных супругов. Сотрудники фирмы, которой руководит бывший инженер, готовы предложить оправдания для 40 классических щекотливых ситуаций. Самый ходовой товар — отмазки на один вечер. Например, зашел мужчина после работы к любовнице, а жене сказал, что задержится в бизнес-центре. И даже телефон оставил. Звонит супруга по этому телефону, а вежливый голос сотрудника агентства предупреждает, что муж ведет переговоры и перезвонит, как только освободится. Стоит такая услуга 15 долларов. Любителям регулярно «вести переговоры» даже предлагается абонемент на телефонные услуги за 80 долларов.

Знойная женщина на пляже холодному пиву не конкурент...

Склероз, блин!

Какая улица?

Лет двадцать пять назад работал я таксистом. Вот еду как-то и вижу: голосует мужчина с большим чемоданом, на голове фуражка-аэродром, которая сразу выдавала в нем представителя кавказской национальности.

— Слюшай, дарагой, выручай. Приехал в Уфу к адной падруга, а гдэ живот, забыл. Номер дома помну, квартыру помну, а улицу не помну. Название такое патрыотическое, партыйное.

— Может, Коммунистическая?!

— Все может быт.

Поехали на эту улицу. Только такого номера дома не оказалось.

— А может, Социалистическая?

— Может быт.

Помчались туда, благо улицы рядом. Но и там вышла осечка.

Потом почти целый день по городу колесили. С Революционной — на Октябрьской Революции, с 50-летия Октября на 50-летие СССР, с проспекта Октября на Кремлевскую... Покуда пассажир вдруг не взмолился:

— Хватыт, хватыт. Я лучше к другой барышня поеду. Она живот на улыце...

Клиент задумался, снял даже фуражку а-ля аэродром и долго скоблил указательным пальцем затылок.

— Ну еще такой писател ест....

— Может, Толстой?

— Может быт.

— А может, Гоголь, Чернышевский, Аксаков?..

Я назвал целый десяток улиц. После чего мужик махнул рукой и выпалил:

— Ладна, вези до вокзала. В другой город поеду к одной знакомой...

— А улицу хоть помнишь?!

— Помну, помну. Тоже партыйное...

Леонид Соколов

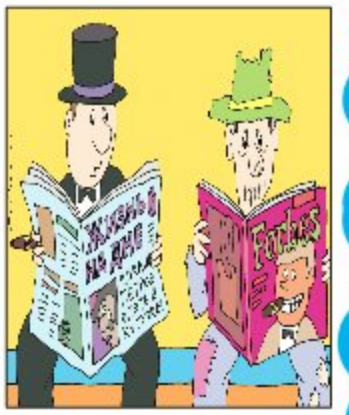
Ей-богу, правда!

Был бы бункер!

Грядущий апокалипсис 21 декабря 2012 года, который предсказали древние майя, очень тревожит наших соседей-украинцев. Они решили обзавестись семейными бункерами. «Квартира» для семьи из четырех человек под землей на глубине 0,5-2,5 метра в 40 квадратов с системой очистки воздуха, автономной канализацией, водоснабжением и электричеством может материализоваться в течение пяти-шести месяцев. Харьковские производители бункеров гарантируют безопасную жизнь под землей на срок до полугода. Правда, спрятаться под землю может позволить себе не каждый харьковчанин, а лишь тот, кто имеет лишние 30-120 тыс. долларов. Больше всего бункеры востребованы в Киеве и Симферополе, а в Харькове всего несколько клиентов обзавелись убежищами.

Выпускники, не сдавшие ЕГЭ, приглашаются сдать ЭКГ, ФКГ и многое другое. Прием производится в военкомате.

Ухрюпинскому ликеро-водочному заводу срочно требуется грузчик без рта.



Слухи

Что будет через 10 лет

НА СМЕНУ суррогатным матерям придут суррогатные тещи.

ГОСУДАРСТВО реабилитирует людей, попавших в ипотеку. Выпущенные на свободу, они возвратятся домой: в свои подвалы, чердаки, шалаши.

САМОГОН россияне будут гнать исключительно по самым передовым в мире инновационным технологиям.

ПЕНСИОНЕРЫ Андрей Малахов и Тина Канделаки будут обсуждать всех и все, сидя на лавочке перед Останкинской телебашней.

СПИД больше не будет являться угрозой человечеству. Он полностью переключится на роботов.

РЕКЛАМНАЯ пауза будет признана самым популярным сериалом 2021 года.

Валерий Антонов

Знаете ли вы, что...

● Рабочие, производящие автомобили на «АвтоВАЗе» получают 51000 рублей. А рабочие, производящие алюминиевые тазики на заводе алюминиевых конструкций, — 11000 рублей. А если нет никакой разницы, зачем платить больше?!

● Старость — это когда во время еды попадается что-то твердое и ты думаешь: «Только бы не кусочек зуба!»

● Первую машину надо брать российскую. Расхлестать ее в хлам по неопытности, намучиться с ремонтом. Потом купить хорошую иномарку и, обливаясь слезами счастья, ощутить себя в космическом корабле далекого будущего.

● После того как по всем каналам ТВ показали, что жертвы лесных пожаров в России получают новые благоустроенные дома, леса в России уже не спасти...

Дневник садовода

Копать не надо!

1 апреля. Купил участок!

1 мая. Приехал, посмотрел. Весь участок зарос одуванчиками. Надо копать.

5 мая. Вскопал. Попутно узнал, что вода из колодца ушла. Воду возит водовоз в цистерне «Молоко». Дорого. Буду копать колодец.

10 мая. Выкопал. Вместо воды пошла нефть. Приехали представители Газпрома. Предъявили претензии. Закопал обратно.

15 мая. Выкопал в другом месте. Вначале глина была странного цвета. Потом пошли алмазы. Приехали представители Республики Саха. Предъявили претензии. Закопал.

20 мая. Выкопал. Нашел золотую жилу. Приехали представители компании «Росзолото». Предъявили претензии. Закопал.

25 мая. Выкопал. Откопал секретный бункер. Приехали представители ФСБ. Предъявили претензии. Закопал.

30 мая. Выкопал. Пошла вода. Минеральная. Настоящий боржоми. Приехали представители Кавказа. Предъявили претензии. Закопал.

5 июня. Ничего не копаю. Выращиваю одуванчики. Соседи удивляются. Объяснил, что выращиваю одуванчики и делаю из них вино.

10 июня. Приехали представители солнцевской братвы. Морды в калитку не прошли, вытащили меня на улицу. Обложили матом и налогом на производимое вино.

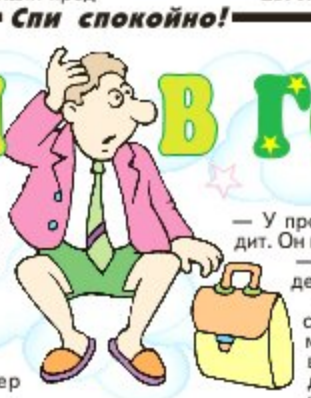
15 июня. Продал участок!

30 июня. Купил новый участок! Приехал, посмотрел. Весь участок зарос крапивой. Надо копать и рыть колодец.

Евгений Ледянкин

Спи спокойно!

Не бери в голову!



МЭР Нижнеухинска Сергей Васильевич Поспелов вскочил среди ночи в холодном поту. Ему приснилось, что его вызвал сам президент. Вызвал и спросил: «Сергей Васильевич, как так получается, что ваш годовой доход увеличился на миллион рублей, а последнее повышение зарплаты работникам бюджетной сферы было три года назад?»

— Не бери в голову, — сказала супруга, когда Поспелов пересказал ей приснившийся разговор с президентом. — Он наверняка даже не знает о твоем существовании. Подумаешь, какой-то мэр Нижнеухинска получил за год каких-то четыре миллиона...

— Но ведь это больше, чем у президента!

— Не бери в голову! Будет тебе известно, некоторые члены правительства продекларировали доход в 80 миллионов. И спят спокойно, как дети, не мучаясь, что их вызовет к себе на ковер президент. Спи!

Поспелов попробовал уснуть, но тут вспомнил про прокурорский запрос о причинах низкой зарплаты медиков.

— Соня, а что я скажу прокурору, если у санитарок выходит меньше пяти тысяч?

— Не бери в голову! — ответила супруга. — У прокурора-то выходит?

— У прокурора выходит. Он не жалуется.

— Вот и спи, не дергайся!

— А что я скажу, если меня вызовет в суд наш федеральный судья?

— Сколько у нее в месяц выходит?

— У судьи-то? Точно не знаю, но не слабее, чем у прокурора.

— Тогда не бери в голову. Она же спокойно спит, зная, сколько получают санитарки и медсестры. Вот и ты спи!

— Но главврач больницы грозился написать...

— У главврача сколько получается со всеми надбавками и доплатами?

— Тысяч сто в месяц...

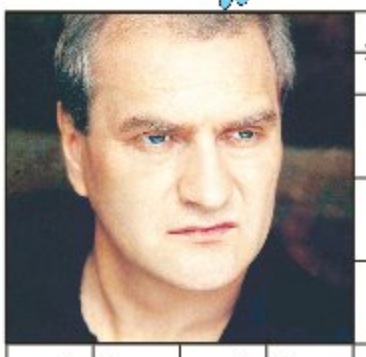
— Значит, ничего он не напишет. Просто берет в понт... А ты не бери в голову. Этим главврачам дай волю, они себе зарплату выше твоей поднимут и не покраснеют!

— Но ведь заводы-то у нас в Нижнеухинске стоят, фабрики развалились, малый бизнес сдох, даже таксисты в Москву слиняли. Вдруг президент все же когда-нибудь да спросит: а куда смотрел все эти годы мэр?

— Не бери в голову, сейчас везде так. А если все же когда и спросит, скажешь, что смотрел на правительство, которое нас до такой жизни довело. Ты-то тут, Сережа, при чем?

Олег Гонозов

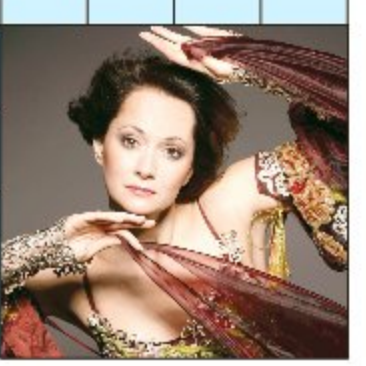
Женился Васька на русалке



Солдат с долей иронии
Спортивное троеборье
Делец нашего времени
Прощупыватель неба
Процесс приготовления воблы
Аукционный экспонат
Самый главный в епархии
Античная рубашка
Прихожанка в голову
Хищник матрасной расцветки
Характер по-русски
Центнер прожитых лет
Мамкин братуха
Блочный домик из льда
Библейские шахты
Вещица от напастей
Качество человеколюба
Шутливое сочинение
Единство мотива цикла лекций
Отборная гречка
Резвушка-непоседа
Гибкая ветвь винограда
Пращур плуга
Вред от дурного ока
Гадательная единица ромашки
Вокальный статус Баскова
Дачная мелиорация
Наведенный глянец
Собственных рук творение
Хищник — гроза тапиров
Базарный бизнес
Модный танец в Малиновке
Прачка среди зверей
Хоровой выстрел батареи
Заповедный осел из Туркмении
Напускная важность
Теннис со стенкой
Начало путешествия письма
Стратегическое топливо
Резиденция конторы
Танцпол дворянских собраний
Символ грозовой свежести
Водка на травке
Фиолетовая пряность в огороде
Слегка окосевший шрифт
Ремесленник-одиночка
Мягкий сыр с плесенью
Хаос в квартире холостяка
Мозговой вывих
Пихающий буксир
Продажная мера сока
Дисциплина в Шаолине
Маринованные в уксусе овощи
Сорняк, от которого спасу нет
Голос для хора мальчиков
Дело дровосека
Бездомный скиталец
Четвертушка рабочего года
Анод да катод
Лепнина от дизайнера
Спальня поездов
Байдарка чукчи

СКАНВОРД-КЕЙВОРД

УЗНАВ, КАКАЯ БУКВА СКРЫВАЕТСЯ ПОД ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦИФРОЙ, ОТГАДАЙТЕ ВТОРУЮ ЧАСТЬ СКАНВОРДА.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Гороскоп с 13 по 26 июля

Наполните жизнь радостью и яркими красками лета!

ОВЕН Что бы ни случилось, считайте это проверкой на прочность. Возможно, будет много хлопот с пожилым или больным родственником и непредвиденных расходов на медицину. Если почувствуете, что страсти накалились до предела, постарайтесь отстраниться от всего хотя бы на день-два и заняться своим здоровьем. К концу дня, возможно, начнут отекать ноги. В порядке ли ваше сердце? Попробуйте вместо мочегонных таблеток чаще есть огурцы — по 5-6 огурчиков, причем каждый день. Не солите! Иначе толку не будет. Можно с окрошкой или в салатах.

При варикозе свежую траву полыни серебристой разотрите в ступке, 1 ст. ложку смешайте с 1 стаканом кислого молока. Нанесите на марлю ровным слоем и прикладывайте на ноги к больным венам. И так 3-4 дня.

ТЕЛЕЦ Постарайтесь избавиться от тоски и уныния. Наполните свою жизнь светлыми красками и радостью, даже если повод для нее совсем крохотный. Тут важнее получать удовольствие от того, что происходит с вами. Если вы что-то делаете с восторгом, значит, идете в нужном направлении. Если возникло ощущение душевного дискомфорта — это не ваше. О здоровье: может, потому вы и болеете, что не умеете прощать людей, отпускать от себя прошлое и лишнее. А ведь ничего нового и хорошего не придет в жизнь, пока вы не расстанетесь с печальным прошлым. Новые листья на дереве не появятся, пока не опадут старые...

БЛИЗНЕЦЫ Переутомление и сильное нервное напряжение, увы, не пройдут бесследно. Если вы начнете относиться к себе небрежно, ваш организм не выдержит и начнутся сбои. Первой ласточкой станут бессонница и мигрени. Возможны тахикардия, скачки давления. Если достало серьезно, остановить душевное кипение не удается и есть возможность выбраться в безлюдное место, это стоит сделать — чтобы покричать. Как следует. От души. Дурным голосом. Пока не полегчает. Правда, не каждый человек может заставить себя закричать по-настоящему, а не просто повысить голос. Но вы уж постарайтесь.

РАК Когда на улице плюс 30, вставать под холодный душ — плохая идея. Резкая смена температур перегружает систему кровообращения, отчего вы еще сильнее будете потеть. Возможна если не словесная диарея, то, как минимум, словонедержание. Вы можете совершенно незнакомым людям выдать такое, о чем пожалеете уже через пять минут. Для скорых на язык совет от «Айболита»: собираясь что-то сказать, сначала произнесите это про себя. Звучит не очень? Ну так и вреда не будет: вроде сказали — и полегчало, однако с языка не слетело и не навредило.

ЛЕВ Чтобы победить стресс, по большому счету нужно одно — отвлечься. Один из самых лучших отвлекающих маневров — счет. Допустим, вы тихо звереете или пытаетесь справиться с приступом паники. Начните считать. Считайте до пятидесяти, двухсот, тысячи (кому сколько понадобится). Заставьте себя это делать. Сбились — начинайте снова. Считайте до тех пор, пока не станет легко это делать. Почувствовав это, вы поймете, что стресс отступает. Еще полезнее принимать ванны с валерьяной. 100-200 г корней поместите в марлю, положите в кастрюлю, залейте 4-5 л кипятка, настаивайте час и вылейте в ванну с водой. Можно использовать 2-3 аптечных флакона настойки. Курс — 10 ванн по 15-20 минут через день.

ДЕВА Не прячьтесь от солнца — оно спасает... от переломов. В нежаркую погоду чаще бывайте на улице. Даже те, кто с трудом передвигается, должны за лето получить свою порцию целебного солнечного витамина D для поддержания физических сил и укрепления иммунитета. А самое главное — для укрепления суставов. Замечено: тот, кто редко бывает на солнышке, часто падает и получает серьезные переломы. Однако не забывайте надевать панамку или соломенную шляпку.

ВЕСЫ Объять необъятное невозможно. Советуем сделать своим девизом библейскую мудрость: «Всему под небесами свой час». По возможности старайтесь избегать суеты и учитесь просчитывать, на что стоит тратить время и силы, а на что нет. Возможны проблемы с кишечником, если есть склонность к запорам. Попробуйте на недельку-другую отказаться от мяса и готовить только овощные блюда — из кабачков, свежей капусты, моркови и зелени. По утрам, еще не завтракая, не спеша выпивайте стакан воды комнатной температуры. Это побудит кишечник к опорожнению. Неплохо слабит и чашка натурального кофе, но не натощак — в голодном желудке этот напиток немедленно вызовет прилив соляной кислоты, а это ведет к обострению гастрита.

СКОРПИОН Даже самых работящих может посетить желание бросить работу и проводить время в праздном безделье. Лень подкрадется незаметно и поставит жирный крест на ваших благих начинаниях, причем в самый неподходящий момент, когда накопилась уйма дел. Как же с ней бороться? Психологи уверены, что лень заразна и легко передается от человека к человеку. Так что избегайте встреч с бездельниками. Несмотря на то что жарко, не забывайте об осторожности: если вы вспотели, не сидите на сквозняке. Не стоит также слишком много ходить босиком: это может послужить толчком к циститу.

СТРЕЛЕЦ Надо уметь проигрывать! Не зацикливайтесь на неудаче, если такое случится в ближайшие две недели. Да, пережить это нелегко. Но чем биться в закрытую дверь, разумнее искать новые двери. Только так можно чего-то достичь. О здоровье. Каши полезны, но овсяная — особенно. Она как бы обволакивает желудок пленкой, защищает от воздействия соляной кислоты и грубой пищи, облегчает пищеварение. Поэтому слизистые овсяные отвары обязательно должны входить в ваше меню. Овсяная каша на завтрак, да еще на воде, рекомендована всем членам вашей семьи, даже здоровым, у которых еще нет проблем с пищеварением. А уж вам сам Бог велел!

КОЗЕРОГ Пейте чай со свежим листиком перечной мяты. Это не только вкусный напиток, но и отличное успокоительное средство. Хотя и его не стоит употреблять бесконтрольно. Врачи рекомендуют пить его курсами: не дольше 3 месяцев (как раз в течение всего лета), а затем сделать трехмесячный перерыв. И чаевничать лучше вечерами, поскольку напиток сильно расслабляет, и вас потянет в сон. При сильном стрессе полезно пить не чай, а чистый мятный настой (несколько листиков мяты на стакан кипятка, настаивать 15 минут). Но мятный чай противопоказан людям с пониженным давлением и при аллергии на травы.

ВОДОЛЕЙ В жару вы быстрее утомляетесь и чаще испытываете сонливость. На то есть причина: высокая температура сама по себе расслабляет, замедляет кровообращение, снижает реакции. Не стоит подхлестывать себя кофе — при высокой температуре кофеин может вызвать проблемы с сосудами. Попробуйте пить зеленый чай с жасмином — он бодрит не хуже. Следите за тем, чтобы не перегревались голова и ноги. Чтобы не испытывать жажды, носите с собой бутылочку с холодной водой. Хорошо положить туда кусочек льда. Отвлечет от заботы, расслабит и разбудит все органы чувств прогулка по лесу. Сорвите сосновую иголку, вдохните ее аромат, почувствуйте запах земли, мха, грибов и запомните: так пахнет только летний лес.

РЫБЫ Ни с того ни с сего может навалиться вялое, безрадостное состояние тела, ума и души. Все в жизни станет пресным. От дальних родственников не ждите добра. Из-за всплывшей старой обиды может разгореться колоссальный скандал. О здоровье: бойтесь сквозняков! При первых признаках простуды на ночь выпейте большую чашку горячего чая, добавив в него 2 чайн. ложки лимонного сока, 1 ложку меда и 30-40 г водки. Затем укутайтесь теплым одеялом и пропотейте. Запущенная болезнь может закончиться пневмонией. А это уже серьезно и надолго уложит в постель.

В следующем номере читайте:

✓ **Советы гинеколога**
ВЫ РЕШИЛИСЬ НА АБОРТ... ЧЕМ ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БУДУЩИХ ДЕТЕЙ.

✓ **Авторитеты дают советы**
ГОНАРТРОЗ, ИЛИ АРТРОЗ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ. КАК С ЭТИМ ЖИТЬ И ЛЕЧИТЬСЯ.

✓ **На каждый день**
КАК ЖИТЬ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ.

✓ **Для вас, родители**
У РЕБЁНКА СИНДРОМ ДАУНА. НЕ ВСЁ ТАК ПЛОХО.

РЕКЛАМА С 7©

НЕ ДАВАЙТЕ ВТОРОМУ СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ СТАРЕТЬ РАНЬШЕ ПЕРВОГО!

«Перепробовал уйму лекарств, а простатит ни с места. Каким образом ЭСРВ поможет убрать инфекцию из простаты?»
Василий П.

Электростимулятор ЭСРВ-01 действует совершенно не так, как лекарства. Его импульсы устраняют нарушения в системах управления внутренними процессами, например, с его помощью в простате восстанавливается перистальтика в сосудах, устраняется застой крови. Если бы ваш уролог, поставив диагноз простатит, поинтересовался бы кровообращением в вашей простате, он обнаружил бы там застой крови (выявил бы гематопростатический барьер) и понял бы, что из-за застоя крови нужную концентрацию лекарства в простате не создать, то есть без ликвидации барьера инфекцию из простаты не убрать.

Он мог бы для снятия барьера назначить сначала применение ЭСРВ-01, а уж потом лекарства, но применять физиотерапевтические приборы домашнего применения у нас не принято. Простата не только второе сердце мужчины, но и железа внутренней секреции, влияющая на жизнь всего организма. При застое крови в простате у 65% мужчин мочеполовых нарушений нет, а на другие симптомы непорядка в простате (повышенная раздражительность, вспыльчивость, вялость, снижение силы, боли в сердце, в суставах, в крестце, тяга к алкоголю, депрессия) внимания не обращают. Потом появятся и мочеполовые симптомы, но уже в опасной степени. Простата при застое крови в ней стареет ускоренными темпами, может, поэтому мужчины живут так мало.
Подробнее на сайте www.kirlena.ru.

Там же найдете прибор «ПАТРА» для устранения болей в спине и суставах и прибор «КЛЕО» для нехирургической подтяжки лица и устранения морщин, а также прайс-лист с ценами, по которым приборы можно купить напрямую у производителя.

Для читателей специальная цена! 124460, Москва, а/я 55, ООО «КИРЛЕНА», Консультация специалиста по тт. 8-800-100-24-56. Звонок по России бесплатный

124460, Москва, ЮПЗ, ОАО «АНГСТРЕМ», ООО «КИРЛЕНА». Сертификат, гарантия. Лицензия №99-03-000923. ОГРН 1027733448406, РУ №ФСР 2010/09408, РУ ФС 022а203/0295-04, РУ №ФС 022а203/0294-04.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 13.07.2011 г. Подписано в печать 12.07.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 198027 экз. Заказ 558. Объем 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «КроссПресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 255807 экз.